الشاى الأخضر

أحمد جمال

مؤسسة طيبة



الشاي الأخضر

تأليف
أحمد جمال

الناشر
مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع
7 شارع علام حسين – ميدان الظاهر – القاهرة
ت : 27867198 ف : 26826746

الناشر

مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع

7 ش علام حسين – ميدان الظاهر – القاهرة

ت – فاكس : 27867198/ 02 ت : 26826746/ 02

محمول : 0103450041 – 0106242622

Email.tiba_online@yahoo.com
tiba_online@hotmail.com

بطاقة فهرسة

جمال ، أحمد .
الشاى الأخضر / أحمد جمال.
. ـ ط 1 . ـ القاهرة : مؤسسة طيبة للطبع والنشر، 2008.

112ص ؛ 24 سم.
تدمك 5 116 431 977
1.الطب الشعبى 2. الشاى الشعبى
أ. العنوان
615.882
رقم الإيداع / 15688 / 2008

بسم الله الرحمن الرحيم

(فَتَعَٰلَى ٱللَّهُ ٱلْمَلِكُ ٱلْحَقُّ ۗ وَلَا تَعْجَلْ بِٱلْقُرْءَانِ مِن قَبْلِ أَن يُقْضَىٰٓ إِلَيْكَ وَحْيُهُۥ ۖ وَقُل رَّبِّ زِدْنِى عِلْمًا)

صدق الله العظيم
طه 114

١

الشاي الأخضر

- أنواع الشاي .
- أسرار الصحة في الشاي الأخضر.
- فوائد الشاي الأخضر.
- كيفية إعداد كوب / فنجان الشاي الأخضر.
- نتائج دراسات عن الشاي الأخضر.

الشاي الأخضر:

الشاي ما هو إلا تسخين الماء ، وضع الشاي في الماء ثم شربه .. هذا كل ما تحتاجه من معرفة عن هذا العشب المتعدد الفوائد. والشاي مشروب بسيط وقديم فى الاستخدام حيث أثبت العديد من الدراسات خواصه الاستشفائية المتنوعة.

أنواع الشاي :

ويوجد للشاي أكثر من ٣٠٠٠ نوع ، ويُسمى كل نوع طبقاً للمنطقة التي يُزرع فيها، وتنمو شجيرات شجرة الشاي حتى طول ٧,٥-٩ سم (قابليتها للنمو). لكن عند زراعتها يتم تقليمها حتى تصل إلى ١,٥ سم فقط ويتم حصاد الأوراق كل ٦-١٤ يوماً، وكل شجيرة

تنتج حوالى ١٢٥ جرام من أوراق الشاي سنوياً وتظل منتجة من ٢٥-٥٠ عاماً أو لأكثر من مائة عام وبخاصة إذا تم زراعتها بمواد عضوية.

وبعد حصاد أوراق الشاي تُستخرج منه أنواعٌ أكثر تعدداً من تلك التي تُستخرج من الشاي الأسود .. كما يُوجد نوع ثالث يُسمى (Oolong) والذي يتم تخميره جزئياً وترجمته التنين الأسود ، وهو شاي كما تم الإشارة إليه بأنه مخمر جزئياً قبل تجفيفه حيث يجمع خصائص الشاي الأسود والأخضر سوياً.

أسرار الصحة مع الشاي الأخضر :

وهذه الأسرار تنطوي على الفوائد الصحية التي يقدمها الشاي الأخضر لصحة الإنسان. المفتاح الأساسي مع الشاي الأخضر وجود مادة (Polyphenols) والتي عرُفت لأمد طويل باسم (Tea tannin) حمض التنيك، وهى التي تسبب الطعم الحادّ به. وتتواجد هذه المادة في أوراق الشاي الأخضر بنسبة ١٥-٣٠% وهى المادة الأكثر إذابة في الماء الساخن عند إعداد الشاي كمشروب، أي عندما تشرب كوبًا من الشاي الأخضر فأنت تشرب محلولاً من مادة الـ (Polyphenols).

في الأوراق الطازجة للشاي الأخضر وبدون نقعها في الماء الساخن أو البارد تتواجد هذه المادة كسلسلة من المواد الكيميائية التي تُعرف بـ (Catechins)، والتي تتضمن على:

Gallocatechin, Epigallocatechin, Epicatechin,
(Epigallocatechin gallate and Epicatechin gallate)

ويأتي الشاي الأسود من نفس المصدر، فالشاي أصله أخضر ويُعالج ليصبح أسود وذلك بقطع الأوراق وتعريضها للهواء وهذه العملية تساعد على حدوث الأكسدة وتقلل من نشاط مادة (Polyphenols) ذات الفائدة الكبيرة، في حين أن الشاي الأخضر يُعالج بطريقة تحمى هذه المادة من خلال تدمير الإنزيم الذي يساعد على أكسدة مواد الـ (Polyphenols).

وعلى الرغم من أن فوائد الشاي الأخضر أكثر بكثير من فوائد الشاي الأسود، إلا أن النوع الثاني هو الأكثر في الشيوع. وللحصول على أقصى فائدة من الشاي الأخضر، فالشخص يحتاج إلى ٥-١٠ أكواب على الأقل يومياً!.

مكونات الشاي الأخضر وفوائده الصحية :

١- المكون ذو الطعم المر فى الشاي الأخضر (Catechins):

- يقلل من احتمالية إصابة الإنسان بمرض السرطان.
- يحجم من الإصابة بالأورام.
- يخفض من كوليسترول الدم.
- يقلل من مخاطر تحول الأورام الحميدة إلى أورام سرطانية.

- يمنع الإصابة بارتفاع ضغط الدم .. المزيد عن ضغط الدم المرتفع
- يمنع الإصابة بمرض السكر .. المزيد عن مرض السكر
- يقتل البكتريا.
- يحارب فيروسات الإنفلونزا .. المزيد عن الإنفلونزا
- منع تسوس الأسنان .. المزيد عن تسوس الأسنان
- يمنع رائحة الفم الكريهة.

٢- مادة الكافيين :

- تساعد على اليقظة.
- تحرر الإنسان من الشعور بالإرهاق والميل إلى النعاس .. المزيد عن النعاس
- تعمل كمادة مدرة للبول.

٣- فيتامين (ج) :

- يقلل من الضغوط .. ماهية الضغوط
- يحول دون الإصابة بنزلات البرد أو الإنفلونزا .. المزيد عن نزلات البرد الشائعة

٤- فيتامين (ب) المركب :

- ينشط عملية التمثيل الغذائي بالجسم .. المزيد عن تعريف التمثيل الغذائي

٥- حامض (Gamma-amino butyric acid) :

- يخفض من معدلات ضغط الدم المرتفع.

٦- فلافونويدز (Flavonoids) :

- تقوى جدار الأوعية الدموية.
- تمنع رائحة النفسَ الكريهة.

٧- مادة (Polyaccharides) :

- تمنع الإصابة بسكر الدم.

٨- الفلورايد :

- يمنع تسوس الأسنان.

٩- فيتامين (هـ) :

- يعمل كمضاد للأكسدة.
- يساعد على حيوية الشخص ونضارته (الحفاظ على الشباب).

١٠- (Theanine) :

- يعطى للشاىَ الأخضر مذاقه.

كيفية إعداد الشاي الأخضر :

"الاستمتاع الحقيقي بمذاق الشاي الأخضر أن يتم ارتشافه ببطء"

توجد طرق متعددة ومختلفة لإعداد فنجان أو كوب الشاي الأخضر، وهذا يعتمد على ما يفضله كل شخص (الرغبة الفردية).

* الخيارات المتعددة :

١- الكوب الخزفي الذي يوجد به فلتر يشبه المصفاة :

- يوضع حوالى (٣) جرامات من الشاي الأخضر (تقريباً ملعقة شاي صغيرة واحدة) فى الكوب الخزفي أو داخل فلتر الكوب إذا كان يوجد.
- يُصب ماء ساخن فى الكوب، ومن أجل الحصول على أفضل النتائج يُغلى الماء حتى (٨٠) درجة مئوية = (١٧٠ درجة فهرنهيت).
- يُغطى الكوب بالغطاء ويُترك لمدة ثلاث دقائق.
- الاستمتاع بشربه والارتشاف ليست الطريقة الوحيدة للإحساس بمذاقه، أي أنه لا يقف الحد على حاسة التذوق في الاستمتاع بالشاي الأخضر وإنما جميع حواسك .. فعند نزع الغطاء ستنتعش حاسة الشم عندما تفوح رائحة الشاي لأول وهلة، ثم حاسة النظر برؤية لون الشاي الأخضر الفاتح وكل هذا يُمكِّنك من الاسترخاء والهدوء .. وآخرها هو استمتاع حاسة التذوق وذلك بارتشاف سائل الشاي من خلال الإحساس بمذاقه على الشفتين واللسان.
- وبعد الانتهاء من شرب الشاي الأخضر، سيكون متبقِّيًا كميةٌ إضافية عندها يمكن إضافة المزيد من الماء المغلي وتكرار نفس الخطوات السابقة.

٢- البراد الخزفي :

- يُسخن براد الشاي مسبقاً بوضع ماء ساخن فيه.
- تضاف أوراق الشاي طبقاً لحجم البراد مثال (ملعقتان صغيرتان لكل ستة أكواب شاي من الماء الساخن).
- يُصب الماء الساخن وليس المغلي في البراد (درجة الحرارة ٨٠ درجة مئوية).
- ثم يُغطى البراد لمدة خمس دقائق.
- يّقدم الشاي فى الأكواب مع الاستمتاع بارتشافه.
- يمكن تكرار نفس الخطوات مرة أخرى باستخدام نفس أوراق الشاي.

٣- جهاز صنع القهوة :

قبل الاستخدام لابد من ضمان عدم وجود أية آثار للقهوة تؤثر على طعم الشاي ورائحته .. ويلجأ العديد من الأشخاص إلى استخدامها في إعداد الشاي توفيراً للوقت والمجهود وبخاصة أثناء الصباح الباكر.

ويتم صنع الشاي الأخضر بنفس الخطوات التي تُحضر بها القهوة، وتكون النسبة ملعقة صغيرة واحدة من أوراق الشاي الأخضر / ثلاثة أكواب من الماء.

معلومات عن الكافيين والقهوة .. المزيد

٤- الشاي الأخضر المثلج :

لا تقم أبداً بإعداد الشاي الأخضر المثلج بوضعه في ماء ساخن ثـم تبريده سواء لإعداد الشاي المثلج أو البارد، وذلك لمنع التأكسد الذي يحدث إذا تم ترك الشاي معرضاً للهواء من أجل تبريده بعد عمليـة الغلي التي تعرض لها.

وللحصول على نتائج تضاهى غلى الأوراق فـي المـاء الـساخن، تُضاعف كمية أوراق الشاي الأخضر المستخدمة وتُنقع فـي المـاء البارد أو المثلج في حاوية (برطمان) محكمة الغلق وذلك للحفاظ على رائحته ولونه الطبيعي وخصائصه الطبية الصحية.

ووقت إعداد الشاي قصير حيث تستغرق عملية النقع ٣٠-٤٥ دقيقة لكل ١٠-١٥ كوباً من الشاي فى برطمان موضـوع فـي الـثلج. ويساعد الشاي الأخضر المثلج أو البارد فى تجديد سـوائل الجـسم للاعبي الرياضات المختلفة كما في رياضة : المشي، الجري، ركوب الدراجات، تسلق الجبال، أو أيٍّ من ألعاب القوى الأخرى.

* ملحوظة هامة : من الأفضل إعداد الشاي بالماء الساخن وليس المغلي لأن غليان الماء يُعطى المذاق المر للشاي (وذلك بوضع الشاي لمدة دقيقة واحدة في الماء الساخن).

هناك العديد من الدراسات المهتمة بالشاي كعشب مفيد لاحتوائه على مادة (Polyphenols)، وهي مادة تحتوى على مجموعة من المركبات التي لها نشاط ضد الأكسدة وبالتالى تمنع من الإصابة بأمراض القلب والسرطان .. وهذه الدراسات قد توصلت إلي حقائق خاصة عن كيفية إعداد كوب من الشاي للحصول على أفضل الفوائد منه.

١- حجم ورقة الشاي :

الأفضل هو الحجم الصغير للورق من الحجم الكبير، لأن الورق الصغير تُستخرج منه خواصه المفيدة بسرعة عند نقعه في الماء أما الورق الكبير فسيستغرق وقتاً أطول.

٢- عبوات الشاي الورقية والشاي السائب :

الأفضل هو الاختيار الثاني من أجل زيادة استخلاص مادة (Polyphenols)، وللاستفادة القصوى من عبوات الشاي لابد من غمسها باستمرار في الماء وعدم تركها طافية على السطح.

٣- درجة الحرارة :

الماء المغلي يساعد على استخلاص مادة (Polyphenols)، بشكل أفضل لكنه يُعطى المذاق المر للشاي.

٤- مدة النقع :

لابد وأن يُنقع الشاي من ٢-٥ دقائق ، ومحتوى الشاي من المـــادة الـــسابقة يزيد كلما زادت مدة النقع .. وكلما قلت المدة كلما زاد محتوى الكافيين وقل محتوى مادة (Polyphenols).

٢

فوائده الصحية عديدة

الشاي الأخضر يحمي الجلد من الآثار الضارة لأشعة الشمس أظهرت دراسة طبية أجراها باحثون في قسم العلوم الجلدية، بجامعة كيس ويسترن ريفيرز في كليفلاند، في الولايات المتحدة الأميركية، أن الشاي الأخضر قد يحمي الجلد من الأضرار المتلفة التي تسببها أشعة الشمس.

وأوضح الباحثون أن الإفراط في التعرّض للشمس يتلف المادة الوراثية (دي إن إيه) في خلايا الجلد ويزيد خطر الإصابة بسرطان الجلد من خلال تكوين المادة المحفزة التي تعرف باسم (سايكلوبيوتان بيريميدين) وإنتاج الشوارد الحرة التي تسبب تلفا تأكسديا تراكميا، مشيرين إلى أن الوقت بين التكوّن التأكسدي والتلف المرئي على شكل شيخوخة مبكرة أو سرطان جلد يستغرق عدة سنوات.

وقال الباحثون إن الشاي الأخضر يحتوي على مركبات (بوليفينول)، وهي مواد قوية مضادة للأكسدة تقدم حماية ضوئية وكيماوية، بحيث تمنع تأثير الأشعة فوق البنفسجية المؤذية.

وأظهرت الأبحاث أن الشاي الأخضر فعال في جميع مراحل السرطان بدءا من التكوّن وانتهاء بالتكاثر والتقدم والانتشار.

واكتشف الباحثون في الدراسات الحيوانية، أن إطعام مركبات البوليفينول الموجودة في الشاي الأخضر للفئران المزال شعرها وتعرّضت لأشعة الشمس، سبّب نموا أقل للورم وقلل تكوّن النواتج التأكسدية وحافظ على جلد طبيعي سليم.

وقال الباحثون إن استخدام هذه المركبات على سطح الجلد يمنع أيضا الأورام السرطانية والآفات غير الخبيثة، مثل (بابيللوما)، من التطور إلى سرطان خلايا الصبغة الجلدية.

ووجد الباحثون في دراساتهم على البشر، أن معالجة الجلد بمركبات البوليفينول من الشاي الأخضر، قبل التعرّض للأشعة فوق البنفسجية، يمنع الحروق ويثبط خلايا (ماكروسايتس)، التي تعتبر المصدر الرئيسي للعوامل المؤكسدة وتشكل المواد المسرطنة.

ووجد الباحثون في دراسة أخرى شارك فيها ٤٠٠ مريض مصاب بسرطان الخلايا الصبغية في الجلد، أن الأشخاص الذين شربوا الشاي الساخن قل خطر إصابتهم بسرطان الجلد بحوالى الثلثين، أما شرب الشاي المثلج فلا يبدو أنه قلل هذا الخطر.

وخلص الباحثون في الدراسة التي نشرتها مجلة (فسيولوجيا الجلد التطبيقية)،

إلى أن استخدام مستحضرات العناية بالجلد المدعمة بعوامل مضادة مثل الشاي الأخضر، قد تُمَثِّل استراتيجية فعالة لتقليل التلف الضوئي الناتج عن أشعة الشمس فوق البنفسجية.

وقد استطاع العلماء من تحديد وجود مادة كيميائية مضادة للأكسدة في الشاي الأخضر ظهر في السابق أن لها تأثيرًا مضادًا لأمراض مزمنة أخرى.

وقد أشارت الأبحاث إلى أن شرب الشاي الأخضر مرتبط بالتقليل من خطر بعض الأمراض مثل سرطانات الثدي والبنكرياس والقولون والمريء والرئة، لدى الإنسان.

ويحتوي الشاي على مادة البوليفينول المضادة للتأكسد التي أظهرت أبحاث أخرى أنها قد تقي من أمراض القلب.

كما أشارت دراسات سابقة أجريت على حيوانات مختبرية إلى أن مستخلص الشاي الأخضر قد تكون له منافع في الوقاية من مرض باركنسون، دون توضيح الآلية التي يجري فيها ذلك.

لكن علماء في الأكاديمية الأمريكية لعلم الأعصاب حققوا تقدما في تصور الآلية التي تعمل بموجبها مادة البوليفينول في الحماية من مرض باركنسون.

ويمتاز مرض باركنسون بفقدان خلايا الدماغ المنتجة لمادة الدوبامين التي تتحكم بالحركة.

وقد وجد الباحثون في كلية بايلور الطبية في هيوستن أن مضادات الأكسدة الموجودة في الشاي تساعد على مكافحة العناصر المشعة التي تُلْحِق أضرارا بالدماغ مسببة مرض باركنسون.

علاج إضافي

- غير أن الدراسة أجريت على الفئران ، ويقول العلماء إن مادة البوليفينول يجب أن تجرب على الإنسان بالرغم من أنها أظهرت نتائج إيجابية.
- ويعتقد بعض الخبراء أن المرضى الذين يواظبون على شرب الشاي الأخضر أو يتعاطون البوليفينول كمستحضر دوائي قد يتجنبون تطور أعراض المرض.
- وقال متحدث باسم جمعية مرض باركنسون إن دراسات أجريت حديثا على الفئران توصلت إلى أن الشاي الأخضر قد يساعد على حماية الخلايا من التدمير.
- وأضاف أن من المفروض إجراء تجارب أخرى على المرضى لمعرفة ما إذا كان الشاي الأخضر يساعد في مكافحة مرض باركنسون.
- وأشار إلى أنه لم يتم تحديد الكمية المطلوب استهلاكها من الشاي الأخضر.
- لكن الجمعية اقترحت إمكانية استهلاك الشاي الأخضر إضافة للعلاج وليس بديلا عنه وبالتشاور مع الطبيب العام.

٣

الشاي الأخضر يزيد من فرص الحمل

إذا كنت تحاولين الحمل، فلا بد أنك تعرفين بأن الجسم الصحي هو الأساس. بالإضافة إلى تطوير عادات تغذية جيدة، والابتعاد عن الكحول والكافيين، والسجائر، والحفاظ على أسلوب حياة نشيط لتهيئة جسمك للحمل. والشاي الأخضر هو الطريق الأمينُ لمساعدتك على تحسين خصوبتك.

الخطوات :

- تناولي كمية متوازنة تتضمّن الكثير من الفواكه الطازجة، والخضار والحبوب الكاملة. كذلك قومي بعمل التمارين الرياضية المفيدة.
- قومي باستبدال كوب القهوة أو الشاي اليومي بكوب من الشاي الأخضر على الفطور. يحتوي الشاي الأخضر على العديد من مضادات التأكسد التي تساعد على تنظيف الجهاز الهضمي. كما يساعد على تحسين الخصوبة.

- تناولي الشاي الأخضر المثلج على الغداء إذا كنت تفضلين تناول مشروبات باردة. بتوفّرُ العديد من أنواع الشاي الأخضر المثلج يمكنك اختيار ما يناسبك منها.
- بدلا من استعمال أكياس الشاي الجاهزة قومي بشراء كمية من أوراق الشاي الأخضر واعدي الشاي في المنزل، لا شيء يضاهي تخمير الشاي في المنزل، فطعمه سيكون منعشا.
- تناولي كبسولات الشاي الأخضر لتحسين خصوبتك، بدلا من تناول الشاي. هذا اختيار رائع للنساء اللاتي لا يستسغن تناول الشاي.

النصائح والتحذيرات العامّة :

- قومي باستشارة الطبيب قبل البدء بتناول الشاي الأخضر أو أيٌ من ملحقاته.
- إذا كنت تعانين من الأرق، يفضل الامتناع عن تناول الشاي الأخضر في الساعات التي تسبق النوم.
- لا تتوقّعي المعجزات من الشاي الأخضر وحده. فهو قد يحسّن فرصك في الحمل أثناء أيّ شهر، لكن العديد من العوامل الأخرى تساهم في الخصوبة الصحّية. إذا كنت تشعرين بأنك مثبّطة العزيمة لأنك لم تحملي بسرعة، تحدثي مع طبيبك لمعرفة أفضل الطرق للإنجاب.تناول الشاي الأخضر لعلاج مشكلة الخصوبة
- إذا كنت تحاولين الحمل، فلابد أنك تعرفين أن الجسم الصحي هو الأساس. بالإضافة إلى تطوير عادات تغذية جيدة، والابتعاد عن

الكحول والكافيين، والسجائر، والحفاظ على أسلوب حياة نشيط لتهيئة جسمك للحمل. والشاي الأخضر هو الطريق الأمين لمساعدتك على تحسين خصوبتك.

النصائح والتحذيرات العامّة :

• قومي باستشارة الطبيب قبل البدء بتناول الشاي الأخضر أو أي من ملحقاته.

• إذا كنت تعانين من الأرق، يفضل الامتناع عن تناول الشاي الأخضر في الساعات التي تسبق النوم.

• لا تتوقّعي المعجزات من الشاي الأخضر لوحده. فهو قد يحسّن فرصك في الحمل أثناء أيّ شهر، لكن العديد من العوامل الأخرى تساهم في الخصوبة الصحّية. إذا كنت تشعرين بأنك مثبّطة العزيمة لأنك لم تحملي بسرعة، تحدثي مع طبيبك لمعرفة أفضل الطرق للإنجاب.

٤

الشاي الأخضر والدهون

توصلت الدراسات العلمية الحديثة إلى أن الشاى الأخضر يسهم فى الوقاية من الكثير من الأمراض، وينصح خبراء التغذية، بتناول الشاى الأخضر، لما له من قدرة عالية على حرق الدهون.

وقد حدد خبراء التغذية مجموعة من التعليمات يسهل معها التخلص من الدهون، وهى كالتالى:

١- الشاى الأخضر يلعب دوراً مهماً فى حرق الدهون وتخفيف الوزن، وهذا ما توصلت إليه دراسة سويسرية، حيث أكد الباحثون خلالها أن شرب الشاى الأخضر يومياً (٣ أكواب) يحفز الجسم على حرق الدهون.

٢- شرب الماء فى كل وقت وبأكثر كمية ممكنة؛ لأنه أسرع وأسهل وأرخص طريقة لسد الشهية وتقليل استهلاك الطعام.

٣- عدم إبقاء خزائن المطبخ ممتلئة بالأطعمة بهدف تقليص خيارات الأكل وكمية الطعام المعروضة.

٤- النوم يزيد من نسبة الهضم وحرق الدهون، كما أن الإنسان لا

يستهلك أى مأكولات خلال نومه وبالتالى لابد من الحصول على قسط كافٍ من الراحة.

٥- ضرورة ضبط المشتريات وتناول وجبة الإفطار بانتظام؛ لأنها تزودنا بالطاقة طوال اليوم.

٦- الاستماع للموسيقى، حيث تبين أن الموسيقى المحببة تحفز نفس الشعور الذى يظهر بعد تناول وجبة جيدة.

٧- استخدام البهارات فى الطعام، طريقة مناسبة للتخفيف من الوزن، وبخاصة أن الدراسات الطبية قد أثبتت أن الزنجبيل وشطة "تاباسكو" يزيدان من نسبة حرق الدهون فى الجسم بنسبة ٢٥%.

٥

فوائد زيت الزيتون والشاي الأخضر في الحد من الشيخوخة

تلعب عدة عوامل خارجية في حدوث الشيخوخة مثل الإصابة بـالأمراض والعوامل البيئية والنفسية وسوء التغذية ونقص العناصر الغذائية وبخاصة التي تعمل كمواد مضادة للأكسدة والتي تحد من زيادة المواد المؤكسدة أو المواد الكيميائية النشطة والتي تساهم في تدمير الخلايا مما يؤدي إلى الشيخوخة ويأتي مع العوامل السابقة الذكر الإرهاق وكذلك التدخين والسهر ولذلك فان الأشخاص الذين يتعرضون للعوامل المؤثرة السابقة يتأثر لديهم المخ بشكل كبير مما يجعلهم اقل ذاكرة ويزيد لديهم التهاب المفاصل وهشاشة العظام ومرض الخرف وغيرها من الأمراض .

وتشير الدراسات العلمية أن للرياضة دورا كبيرا في الحد من هذه الأمراض حيث تساهم في تنظيم الوزن وتحسن الدورة الدموية والحد من نقص العضلات كما أن للغذاء دورا مهما في إمداد الجسم بالمواد المضادة للأكسدة مثل الخضار والفواكه وبعض المدعمات الغذائية مثل الشاي الأخضر وبذور

الكتان التي تحتوي على الزيت الحار وينصح بتناول السمك و زيت الزيتون حيث يساهمان في الوقاية من الشيخوخة المبكرة وينشطان الـدورة الدمويـة وكذلك جهاز المناعة.

٦

بعض فوائد الشاي الأخضر

قال أطباء في الولايات المتحدة إنهم طوروا كريما للوقاية من سرطان الجلد والعنصر السحري في هذا النوع من الكريمات هو الشاي الأخضر المعروف بخصائصه المضادة للسرطان. وتساعد مضادات الأكسدة الطبيعية المسماة polyphenols في الشاي الأخضر على الحيلولة دون نمو الخلايا السرطانية في الجلد. وفي الحقيقة فإن للشاي الأخضر فوائد صحية أخرى يستعرضها الخبراء ويبحثون في الأسباب التي جعلت من الشاي الأخضر أفضل شراب على الإطلاق من الناحية الصحية.

الشاي الأخضر يساعد على حرق الدهون :

يساعد الشاي الأخضر على تسريع عملية الايض لان تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية. فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بدناء أن شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات يوميا يحرق ٢٠٠ سعر حراري إضافي يوميا. كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون الشاي الأخضر أن الطاقة لديهم تعززت بشكل كبير. وعلاوة على

ذلك ، يخفض الشاي الأخضر مستوى السكر في الدم والذي يعتبر مسئولا عن خزن الجلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض أيضا مستوى الشحوم المخزونة في الجسم.

الشاي الأخضر يحمي القلب من الأمراض :

أظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر يخفض مستوى الكولسترول في الدم لأن تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكولسترول الضار LDL في الشرايين. ويعتبر تشكل جلطات الدم غير الطبيعي السبب الرئيسي في النوبات القلبية والجلطات الدماغية وقد أظهر الشاي الأخضر أنه يمنع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية وأن له نفس فعالية الأسبرين في هذا المجال. من جانب آخر، يجب ملاحظة أن الأسبرين له تأثيرات مضادة للتجلط تختلف عن الشاي الأخضر ولذا فإذا كنت تتناول جرعات صغيرة من الأسبرين للوقاية من النوبات القلبية أو الجلطة الدماغية ، فإنه ينبغي عليك الاستمرار في ذلك حتى لو كنت تشرب الشاي الأخضر أيضا. كذلك أثبتت الدراسات أن الشاي الأخضر يزيد مستويات الكولسترول النافع HDL الذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين.

الشاي الأخضر يساعد في تخفيض ضغط الدم :

يعود سبب ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلية ويسمى ACE . وتعمل الأدوية المخفضة للضغط على منع إفراز الأنزيم ولذا فإن ضغط الدم يمكن تخفيضه من خلال تعطيل عمل الأنزيم. أما بالنسبة للشاي الأخضر فهو

معطل طبيعي للأنزيم وقد أظهرت دراسات عديدة أن ضغط الدم انخفض في الحيوان والإنسان بعد إعطائهما مستحضرات من الشاي الأخضر .

الشاي الأخضر يحمي من الإصابة بمرض السكري :

حين يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج إلى إنزيم يسمى amylase لتحليله إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم. وتقوم polyphenols الموجودة في الشاي الأخضر بمنع إنزيم amylase ولذا فإنها تساعد خفض مستويات السكر في الدم. إن المستويات العالية للسكر والأنسولين في الدم يعرض الناس للإصابة بمرض السكري . فقد أظهرت إحدى الدراسات أن كوبا واحدا من الشاي الأخضر يوميا خفض مستوى نشاط إنزيم amylase بنسبة ٨٧ بالمائة.

الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التسمم الغذائي :

نظرا لأن الشاي الأخضر يقتل البكتيريا فإن شربه مع الوجبات يمكن أن يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري. كذلك يمنع الشاي الأخضر نمو البكتيريا في الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء.

الشاي الأخضر يمنع رائحة الفم :

إن تناول الشاي الأخضر الذي يعتبر عاملا طبيعيا مضادا للبكتيريا مع الوجبات يمكن أن يساعد على قتل البكتيريا الموجودة في الفم والتي تسبب نخر الأسنان ورائحة الفم الكريهة.

٧

الشاي الأخضر أفضل علاج لتجاعيد الوجه!

يقول خبراء الصحة والجمال إنه يمكن للمرأة أن تضفي المزيد من الرونق والصفاء وحيوية الشباب على وجهها بدون الحاجة لِلّجُوءِ إلى عملية جراحية لتحقيق هذا الغرض.

والشاي الأخضر نبات شرقي معروف كشفت العديد من الدراسات الحديثة مميزاته العلاجية المذهلة كدعمه لجهاز المناعة في الجسم مثلاً. كما كشفت الدراسة التي نحن بصدد الحديث عنها وقايته لبشرة الإنسان من التلف.

لازالة التجاعيد، تناولي كأساً من الشاي الأخضر على نحو يومي حيث إن له مزيةً خاصة في محو التجاعيد عن وجهك. كما يمكنك إعادة الشباب إلى بشرتك باستخدام منتجات العناية بالبشرة التي تحتوي على الشاي الأخضر الذي بات موضع اهتمام جميع شركات التجميل الشهيرة في العالم.

ويقول الدكتور ستيفن هسو، المتخصص في مادة الأحياء بكلية الطب في جورجيا، والباحث المشهور بتعمقه في أبحاث الشاي الأخضر : «إن الشاي الأخضر لا يقي خلايا بشرتك من الإجهاد اليومي فحسب، بل إنه يساعد على توليد خلايا جديدة. فقد اكتشفت سمة فريدة يتميز بها الشاي الأخضر تتمثل في وجود مادة تسمى (EGCG) Epigallocatechin Gallate وهي عبارة عن مادة تقي خلايا البشرة من التأكسد».
وأضاف الدكتور جون وايزبيرغر من الجمعية الصحية الأمريكية في فالهالا بنيويورك قائلاً: «يساعد الشاي الأخضر على انسجام وتنشيط الأوعية الدموية، لا سيما الأوعية الشعرية التي تغذي البشرة بالدم». فعندما تتحسن الدورة الدموية في البشرة، يصل المزيد من الأوكسجين إلى خلايا البشرة وتمتلئ التجاعيد به كما جاء على لسان الدكتور وايزبيرغر.

وأضاف وايزبيرغر «يحتوي الشاي الأخضر على مواد كيماوية تسمى البوليفينول polyphenol لديها القدرة على حماية البشرة بقوة أكثر من مواد منع التأكسد الأخرى». ذلك أن الشاي الأخضر يحتوي على مواد لمنع التأكسد تمنع حدوث التجاعيد التي تسببها الجذور الحرة وتقضي على المواد الكيميحيوية الضارة التي يسببها الإجهاد والتدخين وأشعة الشمس كما قال بعض الخبراء. وقالت مغنية الأوبرا العالمية الرشيقة دينيس أوستن : «لم أومن بشيء في حياتي إيماني بفوائد الشاي الأخضر. فقد لاحظت يوماً كثرة التجاعيد في وجهي بدرجة اطارت إلنوم من جفوني. وهداني بعضهم لأجرب الشاي الأخضر. فبدأت بالفعل في شرب الشاي الأخضر، واستخدام منتجات

العناية بالبشرة التي تحتوي على الشاي الأخضر. وكانت النتيجة عجباً.. فقد اختفت التجاعيد عن وجهي تماماً في غضون أيام قلائل، وبدت بشرتي أكثر شباباً».



الشاي الأخضر غني بفيتامتن "سي" والبروتينات

يعد الشاي الأخضر من أهم مصادر فيتامين سي، بالإضافة إلى احتوائه على العديد من المقومات الغذائية، كما أنه مصدر جيد للبروتينات المركبة والأحماض الأمينية ك "الثيانين".

ولاحتواء الشاي الأخضر على مادة "بولي فينولس"، فقد أثبتت الدراسات التي تركز على هذه المادة دورها في الوقاية من السرطان. وتقوم هذه المادة بدور مضادات التأكسد مما يمنع تكوين خلايا سرطانية ويحفز عمليات التنقية الطبيعية في الجسم ومنع نمو الأورام.

وبالرغم من أن خواص الشاي الأخضر العلاجية قد تكون فعالة في حالات سرطان المعدة والتهابات القولون والرئتين فإنها لا تستهدف بالضرورة جميع أنواع السرطان. كما أثبتت دراسات أخرى متعلقة بخواص

الشاي الأخضر العلاجية أنه فعّال في تقليل نسبة الكولسترول في الدم ممـــا يقاوم أمراض القلب ويساعد على إنقاص الوزن.

ويأتي الشاي الأخضر من شجرة "كاميليا سيننسيس" والتي اكتـــشفها الإمبراطور الصيني "شين نونج" عام ٤٣٣ قبل الميلاد وهي شـــجرة تـــشبه "السنديان" وقد ينمو حتى ارتفاع ٣٠ قدماً وله أوراق خضراء داكنة وزهور بيضاء شفافة .

٩

الشاي الأخضر ومرض شرايين القلب

تعتمد فوائد الشاي في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية علـــى ثلاثـــة أسس :

١- خصائص الشاي المضادة للأكسدة : والتي يمكن أن تحمي الشرايين من التخرب ، وما ينجم عن ذلك من تضيق في الشرايين أو انسداد فيها وجلطة في القلب .

٢- أظهرت الدراسات العلمية أن مستوى الكوليسترول عنـــد شـــاربي الشاي أخفض منه عند غيرهم . فقد أظهرت دراسة نرويجية نشرت عام ١٩٩٧م في مجلة التغذية الإكلينيكية الأمريكية أن هناك تناســباً عكسياً بين تناول الشاي ومستوى الكوليسترول في الدم . وليــست هذه بالطبع دعوة إلى الإفراط في تناول الشاي ، ولكن للتأكيد علـــى أن الشاي يمكن أن يلعب دوراً في خفض الكوليسترول .

٣- أشارت بعض الدراسات العلمية إلى أن معدل حدوث جلطات القلب عند شاربي الشاي أقل مما هو عليه عند من لا يشربون الـــشاي . ففي دراسة نشرت عام ١٩٩٩م من مستشفى (بريغام) في بوسطن

تبين أن معدل حدوث جلطة القلب انخفض بنسبة (٤٤%) عند من كان يشرب كوبين من الشاي في اليوم على الأقل .

٤- وكانت دراسة هولندية سابقة نشرت عام ١٩٩٣م قد أعطت النتائج نفسها إلا أن دراسة أخرى نشرت عام ١٩٩٩م وشارك فيها (١١,٠٠٠) شخص تسمى الدراسة الإسكوتلندية لصحة القلب أظهرت أن شرب الشاي لم يؤدِّ إلى وقاية تذكر من مرض شرايين القلب التاجية .

الشاي الأخضر والتهاب المعدة الضموري المزمن :

من المعروف أن التهاب المعدة الضموري المزمن حالة تؤهب لحدوث سرطان المعدة . ومن المعروف أيضاً أن التهاب المعدة بجرثوم يدعى هيليكوباكتر بيلوري يزيد من احتمال حدوث التهاب المعدة المزمن .

وقد أشارت دراسة نشرت في شهر سبتمبر (أيلول) عام ٢٠٠٠م إلى أن تناول عشرة فناجين من الشاي الأخضر يومياً قد أدي إلى انخفاض حدوث التهاب المعدة الضموري المزمن مما قد يعني خفض حدوث سرطان المعدة .

الشاي الأخضر ووقاية للثة :

قام باحثون من جامعة كوتينبيرج بإجراء دراسة سريرية ، نشرت في المجلة الأوروبية الطبية في شهر نوفمبر (تشرين الثاني) عام

٢٠٠٠م ، على (٤٧) شخصا لمعرفة تأثير العلكة (لبان) المصنوعة من خلاصة الشاي الأخضر على الأسنان واللثة . أعطى نصف المشاركين علكة تحتوي على خلاصة الشاي الأخضر والنصف الآخر حبوباً وهمية ، على أن تستعمل تلك العلكة ثمان مرات في اليوم . وجد الباحثون بعد (٤) أسابيع من الدراسة انخفاضاً ملحوظاً في تكلس الأسنان والتهاب اللثة عند من استعمل علكة الشاي الأخضر . واستنتج الباحثون أن الاستخدام الموضعي لخلاصة الشاي الأخضر ربما يسهم في المحافظة على سلامة الأسنان واللثة . ولكن ينبغي التأكيد على أن هذه دراسة أولية وتحتاج إلى المزيد من الدراسات لتأكيدها .

هل هناك تأثيرات ضارة للشاي ؟

تقول أحدث نشرة طبية لجامعة (هارفارد) الأمريكية صدرت عام ٢٠٠٠م إنه من غير المحتمل أن تكون للشاي أضرار على الصحة . فالكافيين الموجود في الشاي يختلف باختلاف طريقة تحضير كوب الشاي ومدة غلي الشاي . ولكنه يحتوي في المتوسط على (٧٠) ملغ من الكافيين ، بالمقارنة مع (١٢٥) ملغ من الكافيين في كوب من القهوة الأجنبية (مثل نسكافيه وأشباهها) .

ويمكن للكافيين أن يسبب الأرق ، كما أن الإفراط في تناول الكافيين يمكن أن تكون له تأثيرات ضارة أخرى كالخفقان وسرعة الاستثارة وغيرها . ولكن من غير المحتمل أن يؤدي شرب الشاي باعتدال إلى أية تأثيرات سلبية تذكر

. ولا ننسى أن الشاي يمكن أن يمنع امتصاص الحديد من الأمعاء ، وقد يشكل ذلك مشكلة عند المصابين بفقر الدم بنقص الحديد ، وعند الحوامل ، وعند الذين لا يأكلون اللحوم .

ولكن إضافة الليمون أو الحليب يثبط خاصية الشاي في حبه الارتباط بالحديد في الأمعاء مما يخفف اقتناص الشاي للحديد . وإذا ما كنت تشرب الشاي بين وجبات الطعام ، فإن ذلك يزيل تلك المشكلة تماماً . كما ينبغي أن نتذكر أن الشاي يمكن أن يسبب الإمساك .

وقد أثيرت بعض المخاوف من غنى الشاي بالألمنيوم ، وفيما إذا كان لذلك أية علاقة بالخرف المبكر (مرض الزهايمر) . ولكن الحقيقة أن مثل تلك العلاقة لم تثبت أبداً .

وإضافة إلى ذلك فإن الألمنيوم الموجود في أوراق الشاي لا يتحلل بالماء بسهولة ، ولذلك فإن كمية الألمنيوم الممتصة عند شاربي الشاي كمية زهيدة جداً ليس لها أية تأثيرات سلبية .

وقد أظهرت بعض الدراسات أن الشاي يمكن أن يزيد إنتاج الحمض في المعدة ، وقد يمثل ذلك مشكلة عند المصابين بقرحة المعدة . وهناك طريقة بسيطة لمعالجة تلك المشكلة ، وهي إضافة الحليب والسكر للشاي ، مما يخفض إنتاج حمض المعدة بصورة ملحوظة .

لا فائدة من الشاي عند المدخنين

قام باحثون من هولندا بإجراء دراسة على (٦٤) مدخناً ، ونشرت في مجلة التغذية الإكلينيكية الأوروبية في شهر أكتوبر (تشرين الأول) عام ٢٠٠٠ ، لمعرفة تأثير الشاي الأخضر أو الشاي الأسود على مؤشرات الالتهاب ، أو

تخثر الدم ، أو مؤشرات باطن الشرايين ، فوجد الباحثون أن تناول الشاي الأخضر أو الأسود عند المدخنين لم يكن له تأثير إيجابي على هذه المؤشرات ، مما يعني أن ما يحققه غير المدخنين من مكاسب من الشاي في الوقاية من مرض شرايين القلب ، يخسره المدخنون ! .

وأخيراً يقول الدكتور (يانغ) في مقال رئيسي نشر عام ٢٠٠٠م في مجلة التغذية ر غم أن التأثيرات المفيدة للشاي الأخضر قد ظهرت جلية عند حيوانات التجربة ، إلا أن مثل تلك التأثيرات المفيدة لم تظهر بشكل مقنع عند الإنسان بعد ، ففي حين أكدت بعض الدراسات مثل تلك التأثيرات المفيدة ، فشلت دراسات أخرى في تأكيدها. وربما تكون تلك التأثيرات الإيجابية خفيفة عند الإنسان ، وبالطبع فإن ذلك يعتمد على العوامل الأخرى المرتبطة بنظام الحياة عند هذا أو ذاك ، وفيما إذا كان لدى المرء عوامل مهيئة أخرى للإصابة بالسرطان أو مرض شرايين القلب التاجية على سبيل المثال.

وهناك مخاوف أخرى منها أن كميات الشاي التي يستهلكها الإنسان هي أقل من الجرعات التي يحتاجها الإنسان لإظهار نفس التأثيرات التي ظهرت عند حيوانات التجارب .

وهناك أمر ثالث وهو التحذير من الإفراط في الشاي من أجل الحصول على الوقاية من الأمراض ، فإن تناول كميات كبيرة من الشاي يمكن أن يسبب مشاكل غذائية ومشاكل أخرى بسبب ما يحتويه الشاي من الكافيين ، والمركبات القانصة الأخرى ، والتي تقنص الحديد مثلاً في الأمعاء . ورغم ذلك فلا توجد أدلة كافية على التأثيرات الضارة لتناول الشاي باعتدال . ولا

شك أن الحاجة ماسة جداً لإجراء المزيد من الدراسات التي يمكن أن تكشف ما خفي من تأثيرات الشاي الأخضر والأسود ، وتحدد الكمية المثلى التي يمكن أن تحقق مثل تلك .

التأثيرات المفيدة المحتملة : وحتى ذلك الحين ما عليك إلا أن تستمتع بكمية معتدلة من الشاي ريثما ينتهي الباحثون من اختلافهم !!

١٠

الشاي الأخضر يقضي على سرطان الفم

أظهرت دراسة حديثة أن الشاي الأخضر، بالإضافة إلى فوائده الأخرى المعروفة، يمكن أن يقتل الخلايا السرطانية في الفم.

فقد اكتشف الباحثون بالكلية الطبية بجامعة جورجيا لطب الأسنان، أن الخلايا السرطانية في الفم تموت عندما يتم تعريضها إلى الشاي الأخضر، هذا في حين لا تتأثر الخلايا السليمة سلبا.

ويقول "ستيفن هسو" الباحث الرئيسي للدراسة: "لقد اتضح أنه بعد ٢٤ ساعة من تعريض الخلايا السرطانية للشاي الأخضر، ماتت بمعدل كبير".

لكن لأنه لا يمكن لأحد أن يحتفظ بالشاي الأخضر في فمه طوال ٢٤ ساعة، قام الباحثون بتعريض الخلايا السرطانية لمادة "البلوفينولز" الموجودة في الشاي الأخضر (وهي مادة كيميائية مضادة للأكسدة من المعتقد أنها تقاوم السرطان) لمدة ساعتين . وقد اتضح أن الخلايا السرطانية تموت أيضا نتيجة لذلك.

ومن المعروف أن نحو ٣٠ ألف شخص يصابون بسرطان الفم كل عام، وأن نحو ثلث هؤلاء يموتون من جرائه.

١١

الشاي الأخضر يقي من السرطان

قال باحثون إن الشاي الأخضر يكافح الأورام السرطانية إذ يمنع نمو الأوعية الدموية التي تغذي هذه الاورام وتساعدها على البقاء والنمو.

والمزايا المكافحة للسرطان الناتجة عن تناول الشاي الأخضر الشائع في اليابان والصين خصوصاً موثقة ومعروفة لكن العلماء تاكدوا الآن من كيفية عملها.

وقال الباحثون في معهد كارولينسكا في ستوكهولم في خطاب لصحيفة نيتشر العلمية (الطبيعة) إن السر يكمن في مركب " أي ، جي ، سي ، جي" الذي يوقف نشاط إنزيم ضروري لنمو السرطان.

وقال الطبيب يهاي كاو في حديث بالهاتف " توصلنا إلى الآلية المحتملة التي يكافح بها الشاي الأخضر السرطان " وأضاف ((نمو جميع الأورام يحتاج لإمدادها بالدم والى نمو أوعية دموية جديدة ... ونحن افترضنا ما إذا كان تناول الشاي يمكن أن يوقف هذه العملية)).

واختبر الباحثون تجربتهم على الفئران، ووجدوا أن تناول الشاي الأخضر فقط أوقف نمو الأوعية الدموية الجديدة ومنع انتشار الأورام إلى رئة الفئران.

إضافة إلى أن " أي، جي، سي، جي" قد لا تكون المادة الوحيدة المكافحة للسرطان في الشاي الأخضر لكنهم مقتنعون بأنها مادة مهمة. والى جانب الحد من انتشار السرطان يعتقد الباحثون ان للشاي الأخضر فوائد تتعلق بمكافحة أمراض أخرى تعتمد على العملية نفسها مثل العمى الناتج عن مرض السكري. وقال : (أو) إن تناول الشاي الأخضر لفترات طويلة مهم جداً لأنه يوقف نمو الأوعية الدموية المغذية للأورام لكنه حذر من تناول كميات كبيرة منه اثناء الحمل أو أثناء التئام الجروح حيث تكون هناك حاجة كبيرة للأوعية الدموية الجديدة.

١٢

الشاى الأخضر يمنع الإصابة بسرطان الثدي

واشنطن : أفادت دراسة بأن المركبات المضادة للأكسدة فى الشاى الأخضر والتى تساعد على منع تلف الخلايا فى الجسم والتى يعتقد أنها تبطىء الكهولة، قد تكون مفيدة فى منع الإصابة بسرطان الثدي.

وأشار الدكتور جيان ويى جو من المركز الطبى بجامعة ميسيسيبى، إلى أن مادة "igallocatechin-3-gallate" المضادة للأكسدة الموجودة فى الشاى الأخضر، والتى يرمز إليها اختصاراً باسم "EGCG" تمنع الإصابة بسرطان الثدى عند إناث الفئران.

وأوضح جو أن مادة "EGCG" تخفض معدل الإصابة بسرطان الثدى، لأنها تهاجم الأورام فى الأوعية الدموية وتمنع تشكلها من خلال خفض نمو المواد المغذية للخلايا السرطانية فى الجسم، مؤكداً أن هذه المادة تخفض بشكل كبير نمو الأورام فى الثدى عند الفئران.

ومن خلال الدراسة التي أجريت بعد حقن إناث فئران عمرها ٧ أسابيع بخلايا ثدى سرطانية وإعطائها "EGCG" فى مياه الشرب تقلص مستوى إصابتها بالأورام مقارنة بنظيراتها اللاتى يخضعن للتجربة نفسها.

١٣

سبب جديد يدعوك للمزيد من الشاي الأخضر!

أثبتت أبحاث أجراها علماء المركز القومي للبحوث أن الشاي الأخضر مضاد للأكسدة، ويحمي الجسم من الأورام السرطانية، وأن تناول ما يعادل ٣ أكواب من منقوع هذا الشاي في ماء ساخن دون غليه، يمنع اختراق السموم الملوثة لخلايا الجسم ، ويقوي الجهاز المناعي.

وصرح الدكتور مسعد عطية عبد الوهاب أستاذ السموم المساعد بالمركز لصحيفة الأهرام المصرية، بأنه تم استخلاص مركبات فعالة من الشاي الأخضر يطلق عليها المركبات الفينولية، وقد أثبتت تأثيرها الفعال في حماية جسم الإنسان من أخطار المبيدات التي يتعرض لها من خلال تناول الأغذية الملوثة بها ، ووقف نشاط الأيونات النشيطة المسماة بالشوارد الحرة، والتي تلعب الدور الأساسي في حدوث خلل بخلايا الجسم، ومن ثم تقلل فرص الإصابة بمرض السرطان.

وضمن القائمة الطويلة لفوائد الشاي الأخضر العلاجية، خرج الباحثون بدراسة جديدة أيضا تؤكد أن تناول فنجان من هذا الشاي الأخضر يحمي اللثة والأسنان ويقاوم البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة النفس الكريهة.

وأوضح الباحثون أن طبقة البليك التي تنجم عن المخلفات البكتيرية المتفاعلة في الفم تفتك بالأسنان وتعرضها للتلف والتسوس ... ولكن الشاي الأخضر يجعل الفم بيئة غير ملائمة لنمو وتكاثر هذه البكتيريا لاحتوائه على نسبة عالية من معدن الفلورين المفيد للأسنان من حيث تقوية بنائها فتصبح أكثر مقاومة للأحماض التي تهددها.

وقد اتضح من الأبحاث والدراسات أن كل فنجان من الشاي الأخضر يحتوي على ٩ ميللجرام من الفلورين الذي يحتاج منه الجسم البالغ يوميا من ٥ إلى ٤ ميلليجرامات ليوفر الحماية اللازمة للأسنان.

وأثبتت التجارب المخبرية أيضا أن مركبات بوليفينول الموجودة في الشاي الأخضر توقف نمو وتكاثر بكتيريا الفم المسببة للتسوس وتقلل احتمالات حدوث تجاويف الأسنان أو تكوُّنِ طبقة البليك، إذ يحتوي كل فنجان منه على ٥٠ إلى ١٠٠ ميللجارام من هذه المادة وهي الكمية المناسبة لحماية الأسنان من التلف.

وللتغلب على آلام الضروس ، يرى الباحثون أن مضغ مجموعة من أوراق الشاي الأخضر على الضروس المؤلمة يكفي لتخفيف الألم اذا قدم

مبكرا قبل تفاقم الالتهاب، مشيرين إلى ان عمل غرغرة للنفس التي تنتج عن اختلاط البكتيريا مع بقايا الغذاء المتراكم.

وأفاد الخبراء في الدراسة التي نشرتها مجلة الصحة الأميركيــة أن احتواء الشاي الأخضر على مضادات قوية للأكسدة يساعد في تقليل معدلات الكوليسترول في الدم وتنشيط الجهاز الهضمي وتخفيف الوزن، إضافة إلـــى الوقاية من الأمراض الخبيثة والشيخوخة المبكرة.

وكانت دراسة نشرت حديثا قد أظهرت أن الشاي الأخضر يحمي من مضاعفات العلاج الضوئي لدى مصابي الصدفية فضلا عن دوره في الوقاية من سرطان البروستاتا الذي يصيب الرجال.

وفي دراسة أخرى عن الشاي الأخضر ، أكدت إحـــدى الدراســـات الحديثة قدرة الشاي الأخضر على قتل الخلايا السرطانية الموجودة في الفم.

ومن جهتها أشارت الدراسة التي نشرتها صحيفة "لو جورنال سانتيه" الفرنسية إلى أن انخفاض معدل الإصابة بسرطان الفم في الصين يعود إلـــى الاستهلاك الكبير للشاي الأخضر.

هذا وقد أوصت الدراسة بتناول من أربعة إلى ستة أكواب من الشاي يومياً، وجدير بالذكر أن الشاي الأخضر يفيد أيضا في الوقاية من الإصـــابة بسرطان الحلق والبروستاتا.

أما بخصوص الشاي الأسود فهو أيضا له فوائد حيث أكدت أحـدث دراسة أجراها باحثون في جامعة بوسطن الأميركية فـي ماساشوسـيتس أن تناول الشاي الأسود يقي من أمراض القلب، لأنه يحسن وظـائف جـدران الشرايين الدموية.

ويعرف عن الشاي أنه يحتوي على مواد مضادة للأكسدة تعمل على منع الكوليسترول من إصابة الشرايين بالأضرار. لكن البحث الجديد أكـد أن هذه الميزة ليست الميزة الوحيدة للشاي، فهو يحسن أيضا وظائف الجـدران الداخلية (بطانة الشرايين، عندما يتناول الفرد أربعة أكواب منه يوميا.

وأجرى الباحثون دراستهم المقارنة هـذه علـى مجمـوعتين مـن المتطوعين المصابين بأمراض في الشرايين، تناول أفراد المجموعة الأولـى الشاي، والثانية الماء.

وكانت دراسات سابقة قد أكدت على فوائد الشاي المتعلقة بـأمراض العظام أيضا إذ أثبتت الدراسات أن تناول الشاي يقي من هشاشة العظام.

وأن تناول كميات من الشاي يعطي الجسم قدرة وحيوية خاصة فـي فصل الصيف على عكس الاعتقاد المتعارف عليه بين الناس .

١٤

الشاي الأخضر...والذاكرة

أكد العلماء في جامعة نيوكاسل البريطانية بعد أن ثبت أن الاستهلاك المنتظم للشاي الأخضر والأسود يعيق نشاط الأنزيمات الدماغية المصاحبة لـضعف الذاكرة، وأن الشاي يحسن الذاكرة وينشط الذهن. ويأمل الباحثون أن تساعد هذه الاكتشافات التي نشرتها مجلة بحوث العلاجات النباتية، في تطوير علاجات جديدة لمرض الزهايمر بعد أن تبيّن، حسب قدس برس، أن للشاي نفس تأثير الأدوية المصممة للتغلب على هذه الحالة، مشيرين إلى أنه بالرغم من عدم توافر علاج شافٍ للزهايمر، إلا أن الشاي قد يصبح سلاحا آخر في الحرب ضد هذا المرض. هذا ومن جانب آخر، أوضح طبيب الأغذية الفرنسى مارفن إيدياس ورئيس الجمعية الفرنسية للمواد المضادة للأكسدة أن فنجان الشاي الذى يتناوله الفرد أكثر من مرة طوال النهار له العديد من الفوائد.

وقال إيدياس، إن فنجان الشاي يحتوي على مادة مضادة للاكسدة تحمي من أمراض القلب بالإضافة إلى احتوائه على فيتامين (ب) وبعض المعادن منها البوتاسيوم كما انه لا يحتوي على أي سعر حراري.

أما الشاي الأخضر فهو يحتوي على أكبر قدر من المواد المضادة للأكسدة وهو غني بمادة الفلور التى تقوى الأسنان، ويقول الباحثون فى مجال التغذية إن استهلاك نصف لتر يوميا من الشاي الأخضر يخفض نسبة الكولسترول لأنه يحد من امتصاص الدهون. هذا وقد أشارت دراسة هولندية أن نسبة الإصابة بالنوبات القلبية تنخفض بنسبة ٧٠% عند الأشخاص الذين يشربون كوبين إلى ثلاثة أكواب من الشاي يوميا مقارنة مع الأشخاص الذين لا يشربون الشاي نهائيا.

الشاي يقوي العظام

أشارت بعض الدراسات أن الأشخاص الذين يشربون الشاي الأسود لديهم عظام أقوى مقارنة مع الأشخاص الذين لا يشربون الشاي.

الشاي يحمي من السرطان

يحتوي الشاي على مركبات تسمى polyphenols وهي مواد مانعة للأكسدة ولها خصائص فعالة في مقاومة السرطان.

الشاي لا يحتوي على أي سعرات

إن شرب الشاي لا يضيف إلى الجسم أي سعرات حرارية إلا إذا تم إضافة

السكر والحليب إلى الشاي.

الشاي ينشط عملية الايض في الجسم

أثبت الشاي الأخضر أنه يزيد من سرعة عملية الايض في الجسم مما يعني أن باستطاعة الجسم أن يحرق سعرات اكثر عند شرب الشاي لذلك في حالة ممارسة الحمية فإن الشاي الأخضر سيكون من أفضل العوامل المساعدة على فقدان الوزن.

هذا وحول الشاي الأخضر، فقد استخدم الصينيون الشاي الأخضر قبل عدة آلاف من السنين واعتبروه مفيدا من الناحية الصحية، بما في ذلك معالجة الصداع، الغثيان والإسهال. وفي أيامنا هذه يتناول الناس خلاصة الشاي الأخضر كمكمل غذائي اعتقادا منهم أنه يمكن أن يساعدهم على الوقاية من السرطان وأمراض القلب.

ولكن !!

هناك بعض المحاذير الخاصة بتناول الشاي الأخضر كمكمل غذائي بسبب احتوائه على ٢-٤ بالمائة من الكافيين أي أقل مما يحتويه كوب من القهوة بقليل. ومن الأعراض الجانبية للشاي الأخضر، الهياج، الأرق، تسارع نبضات القلب، وذلك بسبب احتوائه على الكافيين. أما عند الأطفال فقد يؤدي الشاي الأخضر إلى خلل في أيض الحديد. كذلك ينبغي على الحوامل التقليل من تناول هذا النوع من الشاي لأن جرعات الكافيين التي يحتويها يمكن أن

تؤذي الجنين الآخذ بالنمو. وبالإضافة إلى ذلك فإن تناول كميات كبيرة من الشاي الأخضر يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات في المعدة.

وبخصوص الأبحاث المتعلقة بالشاي الأخضر وفعاليته كمكمل غذائي فإنها لا تزال قليلة ولكن الدراسات التمهيدية تشير إلى أن تناول الشاي الأخضر على شكل مشروب يمكن أن يساعد على الوقاية من أنواع عديدة من السرطان بما في ذلك سرطان الثدي، الرئة، المعدة والقولون. واستمر الباحثون بدراسة آثار الشاي الأخضر على سرطان البروستات والأشكال الأخرى منه وأظهرت دراساتهم أنه يمكن أن يساعد في خفض معدل الإصابة بمرض القلب والجلطة الدماغية وتخفيف الوزن ومنع تسوس الأسنان

١٥

دراسات حول الشاي الخضر

-١-

الشاي الأخضر

من جديد يعود الحديث عن فوائد الشاي الأخضر على الصحة بشكل عام . فبالإضافة لمقاومته أمراض القلب ، السرطان ، وغيرهما من الأمراض أثبتت دراسة جديدة أن شرب الشاي الأخضر يمكن له أن يكافح الشحوم والدسم أيضا .

الأشخاص الذين يشربون زجاجة من الشاي الأخضر يوميا ، وعلى مدى ثلاثة شهور، ينقص مقدار الشحوم في أجسامهم أكثر ممن يشربون الشاي العادي .

يقول الباحثون إن النتائج تشير إلى أن المادة الموجودة في الشاي الأخضر والمعروفة باسم (كاتشين) يمكن أن تحرض على إنقاص الوزن ، من خلال تحفيز الجسم على حرق السعرات الحرارية والتخفيف من شحومه.

وقد نشرت هذه الدراسة في العدد الأخير من American Journal of Clinical Nutrition.

- معظم أنواع الشاي تحوي كميات كبيرة من البولي فينول ، وهي مواد نباتية ثبت أن لها تأثيرا مضادا للأكسدة ، ومضادا للسرطان، ومضادا للحمات الراشحة.

- والشاي الأخضر هو الأكثر غنًى بتلك المادة ،التي ثبت أن لها تأثيرا مضادا للالتهاب أيضا ، ومؤخرا أثبتت الدراسات التي أجريت على الحيوانات أن لها تأثيرًا على الشحوم المتراكمة في الجسم ومستويات الكولسترول فيه .

- الأشخاص الذين أجريت عليهم تلك الدراسة كانوا يشربون الشاب الأخضر بانتظام ويتناولون وجباتهم الغذائية الثلاث مع التركيز على ضبط كمية السعرات الحرارية المتناولة.

- بعد مضي ثلاثة شهور استطاع هؤلاء أن يخسروا وزنا أكثر من غيرهم ممن لم يشرب الشاي ، مع نقص واضح في حجم كتلة الجسم، قياس الخصر، ومقدار الشحوم الكلّي في الجسم.

- كما انخفض مستوى الكولسترول الضار (LDL) بصورة عامة . الكمية التي ينصح بها الخبراء من الشاي لتحقيق تلكم الفائدة هي أربعة فناجين يوميا .

يقول الباحث تومونوري ناغاو من مركز أبحاث ومختبرات منتجات العناية بالصحة في طوكيو المشرف على الدراسة :" هذه النتائج تقترح أن مادة الكاتشين تساهم في الوقاية من العديد من الأمراض التي تصيب الإنسان ، وبخاصة السمنة."

-٢-

الشاي الأخضر

قال أطباء في الولايات المتحدة إنهم طوروا كريما للوقاية من سرطان الجلد والعنصر السحري في هذا النوع من الكريمات هو الشاي الأخضر المعروف بخصائصه المضادة للسرطان. وتساعد مضادات الأكسدة الطبيعية المسماة polyphenols في الشاي الأخضر على الحيلولة دون نمو الخلايا السرطانية في الجلد .

وفي الحقيقة فإن للشاي الأخضر فوائد صحية أخرى يستعرضها الخبراء ويبحثون في الأسباب التي جعلت من الشاي الأخضر أفضل شراب على الإطلاق من الناحية الصحية .

الشاي الأخضر يساعد على حرق الدهون

يساعد الشاي الأخضر على تسريع عملية الايض لان تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية .

فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بدناء أن شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات يوميا .

يحرق ٢٠٠ سعر حراري إضافي يوميا. كـذلك وجـد الأشـخاص الـذين يتناولون الشاي الأخضر أن الطاقة لديهم تعززت بشكل كبير .

وعلاوة على ذلك ، يخفض الشاي الأخضر مستوى السكر في الـدم والـذي يعتبر مسئولا عن خزن الجلوكوز على شكل شحوم، ولـذا فـإن تخفـيض مستوى السكر يخفض أيضا مستوى الشحوم المخزونة في الجسم .

الشاي الأخضر يحمي القلب من الأمراض :

- أظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر يخفض مستوى الكولـسترول في الدم لان تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكولسترول الضار LDL في الشرايين .
- ويعتبر تشكل جلطات الدم غير الطبيعي السبب الرئيسي في النوبات القلبية والجلطات الدماغية وقد أظهر الشاي الأخضر أنه يمنع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية وأن له نفس فعالية الأسبرين في هذا المجال .
- من جانب آخر، يجب ملاحظة أن الأسبرين لـه تـأثيرات مـضادة للتجلط تختلف عن الشاي الأخضر ولذا فإذا كنت تتنـاول جرعـات صغيرة من الأسبرين للوقاية من النوبات القلبية أو الجلطة الدماغية ، فإنه ينبغي عليك الاستمرار في ذلك حتى لو كنت تـشرب الـشاي الأخضر أيضا .
- كذلك أثبتت الدراسات أن الشاي الأخضر يزيد مستويات الكولسترول النافع HDL الذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية مـن جـدران

الشرايين .

الشاي الأخضر يساعد في تخفيض ضغط الدم :

- يعود سبب ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلية ويسمى ACE . وتعمل الأدوية المخفضة للضغط على منع إفراز الإنزيم ولذا فإن ضغط الدم يمكن تخفيضه من خلال تعطيل عمل الإنزيم .
- أما بالنسبة للشاي الأخضر فهو معطل طبيعي للإنزيم وقد أظهرت دراسات عديدة أن ضغط الدم انخفض في الحيوان والإنسان بعد إعطائهما مستحضرات من الشاي الأخضر .

الشاي الأخضر يحمي من الإصابة بمرض السكري :

- حين يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج إلى إنزيم يسمى amylase لتحليله إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم .
- وتقوم polyphenols الموجودة في الشاي الأخضر بمنع إنزيم amylase ولذا فإنها تساعد خفض مستويات السكر في الدم .
- إن المستويات العالية للسكر والأنسولين في الدم يعرض الناس للإصابة بمرض السكري . فقد أظهرت إحدى الدراسات أن كوبا واحدا من الشاي الأخضر يوميا خفض مستوى نشاط إنزيم amylase بنسبة ٨٧ بالمائة .

الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التسمم الغذائي :

نظرا لان الشاي الأخضر يقتل البكتيريا فإن شربه مع الوجبات يمكن أن يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري. كذلك يمنع الشاي الأخضر نمو البكتيريا في الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء .

الشاي الأخضر يمنع رائحة الفم :

إن تناول الشاي الأخضر الذي يعتبر عاملا طبيعيا مضادا للبكتيريا مع الوجبات يمكن أن يساعد على قتل البكتيريا الموجودة في الفم والتي تسبب نخر الأسنان .

-٣-

الشاي الأخضر يسيطر على اضطرابات المناعة الذاتية وأمراضها

ظهرت أدلة طبية جديدة عن منافع الشاي الأخضر لا سيما حماية الجسم من اضطرابات المناعة الذاتية وذلك استنادا إسلى الدكتور ستيفن هيسو المتخصص في بحوث الفم والأسنان، العالم البيولوجي في الكلية الطبية في ولاية جورجيا في الولايات المتحدة، الذي أفاد أن تناول مقادير يومية من الشاي الأخضر من شأنه زيادة مناعة الجسم ضد الأمراض المختلفة ابتداء من سرطان الفم وانتهاء بالتجعدات التي تصيب جلد الانسان مع التقدم في العمر. ويبدو أن المنافع هذه نابعة من مركبات في الشاي، والشاي الأخضر بالتحديد، تدعى «بوليفينولس» التي تساعد في التخلص من الجذور الحرة التي تتلف الحمض النووي في خلايا الجسم الحي. ومنافع الشاي الأخضر

أيضا حثه على بناء بروتين جيد يدعى «بي٥٧» يقي الخلايا السليمة في الجسم، لكون مادة الـ «بوليفينولس» تستهدف الخلايا السرطانية لتدمرها. وسيركز اكتشاف هيسو الذي سيقدم في تقرير إلى المؤتمر الخامس لأبحاث التهاب المفاصل الذي تعقده جمعية أمراض المفاصل في اتلنتا في ولاية جورجيا، على أن الشاي الأخضر يستهدف أيضا أمراض المناعة الذاتية مثل السكري من النوع الأول (الشبابي)، والتهاب المفاصل الرثياني (روماثويد) ومرض «لوبوس» الذي يصيب الجلد والمفاصل والذي يكون على شكل تقرحات، ومرض «سجورجين» (عندما تهاجم خلايا الدم البيضاء الاعضاء الرطبة في جسم الإنسان مثل العينين والفم مسببة جفافهما، كما تصيب المريض بالتعب والوهن).

ولايزال الطب يقف حائرا أمام ظاهرة المناعة الذاتية للإنسان التي تقوى وتتعزز أحيانا من دون أي تفسيرات، لتهاجم جسم صاحبها لتتلف بعض فعالياته الحيوية، وقد تسبب له العجز، أو الوفاة. وهناك اليوم أكثر من ١٠ ملايين أميركي، على سبيل المثال، مصابون بشكل من أشكال أمراض اضطراب المناعة الذاتية. إن مرض جفاف الحلق (زيروستاميا) الذي يسببه اضطراب مناعة الجسم يصيب نحو ٣٠ في المائة من المسنين الأميركيين مقابل واحد أو اثنين من المائة فقط من نظرائهم الصينيين، والسبب كما يبدو كثرة استهلاك الصينيين للشاي الأخضر. ويرمي الدكتور هيسو إلى ترويج دور الشاي الأخضر في انتاج الاجسام المضادة، وهي جزيئات عادية في الجسم البشري لها وظائف حسنة. لكن أي نقص في عددها، أو مكانها من

شأنه الإخلال في عملية المناعة الذاتية. كمـــا ينـــوي إدخـــال مـــادة الـــ «بوليفينولس» في بعض المستحضرات اليومية مثل العلكة (اللبان) ودهـــون الجلد والشكولاته وغيرها.

١٦

الشاي الأخضر يقلل نمو الخلايا السرطانية

على الرغم من أن الشاي قد عرف واستعمل من قِبَل البشر منذ آلاف السنين إلا أن زراعته لم تبدأ على ما يبدو إلا قرابة العام ٣٥٠ ق.م في الصين، وقرابة ٧٠٠ م في اليابان .

أنواع الشاي أربعة :

- الأسود (أو المعروف بالأحمر)
- الأخضر
- الأولونغز(Oolongs)
- الأبيض (أو المعروف بالأصفر) .

ولا تأتي هذه الأنواع من أشجار مختلفة، بل من نبتة واحدة و تسمى (CamelliaSinensis) و لكن الفرق بينها يعود إلى طريقة تحضيرها.

١. ينتج الشاي الأبيض بكميات قليلة جدا من بـراعم بيـضاء و لونـه أخضر شاحب، و هناك أربعة أنواع للشاي الأبيض و كلها نـادرة و غالية الثمن ومطلوبة.
٢. شاي الأولونغ (Oolong) هو شاي شبه مختمر يشتمل على العديـد من فوائد الشاي الأخضر العلاجية وهو أقرب إلى الشاي الأسود من حيث حلاوة طعمه ونكهاته، وبهذا يشكل حلاً وسـطاً بـين الـشاي الأسود و الأخضر.
٣. الشاي الأخضر صنف لم يمر بعملية الاختمار وهنا يكمن سر الفائدة!

يبدو أن الأنباء المفرحة اقتربت بالفعل من ملايين الرجال الذين يعـانون من سرطان البروستات في العالم.

فقد توصلت دراسة حديثة إلى أسلوب علاجي سهل ورخيص، ألا وهـو شرب الشاي بنوعيه الأخضر والأسود، الذي تشير الدراسات أنه قد يكـون العلاج الطبيعي المفيد في الوقاية الكيماوية من سرطان البروستات.

ففي دراسة هي الأولى من نوعها، والتي ركزت على دور الـشاي فـي عملية الامتصاص والتأثير المضاد للأورام السرطانية، استطاع باحثون فـي جامعة كاليفورنيا، بلوس أنجلوس، أن يحددوا وجود مادة البوليفينول ضـمن أنسجة سرطان البروستات بعد شرب مقدار محدود من الشاي.
كما وجد الباحثون، أن نمو خلايا سرطان البروستات، كان أكثر بطأ عنـدما أخذت عينة من مصل دم ذكور تناولوا الشاي الأسود أو الأخضر لمدة خمسة

أيام، مقارنة مع تلك المأخوذة منهم قبل تناول الشاي.
وللمقارنة فإن المصل المأخوذ من ذكور تناولوا كميات من الصودا العادية أو الخفيفة، لم يظهر فيه أي شيء مماثل للنمو البطيء لتلك الخلايا السرطانية .
اقترحت الدراسات الوبائية الحديثة على الحيوانات، أن للشاي تأثيراً مضاداً للأورام، ومنها سرطان البروستات، وعدد من المركبات البوليفينولية الموجودة في الشاي تم اكتشافها في البروستات وفي عدد من الخلايا الأخرى في فأر التجارب بعد وضع عناصر الشاي الأخضر في الماء الذي يشربه.
قطاف أوراق الشاي في سيريلانكا ذكرت الدكتورة سوزان هيننغ (من مركز UCLA للتغذية) أن الباحثين يركزون على إحتمالات تأثير عناصر البوليفينول في الشاي على عامل يدعى "بولي أميناز" والأنزيم المسئول عن إفراز المقادير العالية منه المصاحبة لأمراض السرطانات الخبيثة عند الإنسان، ومن بينها سرطان البروستات. وقبل خمسة أيام من بدء الدراسة التي أجريت على ٢٠ شخصا خضعوا لعملية استئصال بروستات إثر إصابتهم بالسرطان فيها، طلب إليهم تناول خمسة فناجين من الشاي الأخضر يوميا، أو خمسة فناجين من الشاي الأسود، أو صودا خفيفة أو عادية لا تحتوي على بوليفينول الشاي. بعد ذلك تم جمع عينات من مصل الدم لديهم، أضيفت إلى نماذج من أنسجة البروستات المتوفرة في خلايا بروستات تجارية تباع تحت اسم LNCaP ، فأظهر تحليل النسج تنوعاً كبيراً في مكونات بوليفينول الشاي بين المشتركين في الدراسة. فقد ظهر البوليفينول لدى ستة أشخاص من أصل ثمانية ممن تناولوا الشاي الأسود، وسبعة من أصل سبعة ممن تناولوا الشاي الأخضر، واثنين من أصل خمسة ممن تناولوا

الصودا . قد يكون سبب ظهور البوليفينول لدى هذين الأخيرين عائداً لتناولهما الشوكولاته بشكل اعتيادي أو شرب الشاي قبل انضمامهما للدراسة. فالشوكولاته تحتوي على مواد بوليفينولية من نوع مختلف، كميتها في المصل ومدة بقائها فيه غير معروفة، كما أنها تنحل في الماء وتفرز بعد ثماني ساعات. وبالنسبة للتركيز الأقصى لها في المصل، فيكون بعد ساعتين أو ثلاث. إلا أن هناك عاملين مهمين اختلفا لدى الرجال الذين تناولوا الشاي عن أولئك الذين لم يشربوه .

عندما قام العلماء بمقارنة مستوى "البولي أميناز" الكلي نسبة لمحتوى البوليفينول الكلي، ظهر أن هناك ارتباطا سلبيًّا يتمثل في أنه كلما كانت كمية الشاي عالية في النسج كلما قلّت كمية البولي أميناز المصاحبة للسرطانات الخبيثه.

وعندما قام العلماء بقياس درجة نمو الخلايا السرطانية، كان هناك نقص واضح في مدى سرعة ظهور الخلايا لدى الرجال الذين تناولوا الشاي الأخضر أو الأسود.

وهذا كان صحيحاً أيضاً حتى عندما لم يكن هناك مكونات من الشاي في المصل، مما يدل على أن تثبيط نمو الخلايا نجم عن مركبات أخرى وردت مع تناول الشاي، حسب قول الدكتورة هيننغ .

تستنتج الدراسة أن الشاي بنوعيه الأخضر والأسود هو علاج طبيعي واعد ومفيد في الوقاية الكيماوية من حدوث سرطان البروستات، وتخطط الدكتورة هيننغ لاستقصاء ما إذا كان بالإمكان تعزيز ذاك التأثير من خلال تناول كميات زائدة من البوليفينول عبر كبسولات تحوي مستخلص تلك المادة .

وقد نشرت الدراسة في واشنطن، ضمن اجتماع Experimental Biology 2004 كجزء من برنامج علمي للجمعية الأمريكية لعلم الأغذية، وهي واحدة من ست جمعيات علمية ترعى هذا التجمع المتنوع الضخم .

ويذكر أن سرطان البروستات، هو واحد من أكثر السرطانات شيوعاً بين الذكور في الولايات المتحدة الأمريكية، وأكثر من ربع المرضى المصابين به يستخدمون العلاجات البديلة بما فيها الشاي الأخضر ..

١٧
الشاي الأحمر

ذكر علماء ألمان أن احتساء الشاى قد يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات شريطة ألا يضاف اللبن الحليب إلى هذا الشراب.

وأظهر البحث أن الشاى يحسن من تدفق الدم وقدرة الشرايين على الارتخاء لكن باحثين بمستشفى شاريت بجامعة برلين فى ميتى وجدوا أن اللبن يزيل الأثر الوقائى للشاى من الأمراض التى تتعلق بالأوعية الدموية بالقلب.

وقالت الدكتورة فيرينا ستانجيل وهى أخصائية فى أمراض القلب بالمستشفى إن التأثيرات المفيدة لاحتساء الشاى الأسود تزول تماما بإضافة اللبن.

وأكدت إذا أردت احتساء الشاى للحصول على التأثيرات الصحية المفيدة يتعين أن يكون بدون لبن. هذا ما أظهرته بوضوح الاختبارات التى أجريناها.

والشاى هو ثانى شراب بعد الماء استهلاكا فى كل أنحاء العالم لذلك فإن أى مزايا له يمكن أن يكون لها تأثيرات هامة على الصحة العامة.

واكتشفت ستانجل وفريقها أن البروتينات التى تسمى كازيين فى اللبن تقلل من كمية المركبات فى الشاى المعروفة باسم كاتيكين والتى تزيد من الوقاية من أمراض القلب.

وهم يعتقدون أن نتائجهم هذه التى نشرت بدورية القلب الأوروبية اوروبيان

هارت جورنال يمكن أن تفسر سبب أن دولا مثل بريطانيا التى يستهلك فيها الشاى بصورة منتظمة مخلوطا باللبن لم يظهر بها تراجــع فــى مخــاطر الإصابة بأمراض القلب والجلطات نتيجة لاحتساء الشاي. وقارن البــاحثون التأثيرات الصحية لتناول المياه المغلية والشاى باللبن وبدونه لدى ١٦ امرأة يتمتعن بصحة جيدة. وباستخدام الموجات فوق الصوتية قيست وظيفة شريان بالساعد قبل تناول الشاى وبعده بساعتين.

وعمل الشاى الأسود على التحسين بصورة ملحوظة من تدفق الدم مقارنــة بشراب المياه لكن إضافة اللبن قلل من تأثير الشاي. وقالت الدكتورة مــاريو لورينز المتخصصة فى علم الأحياء الجزيئية والمشاركة فى الدراسة وجــدنا أن احتساء الشاى يزيد بشكل واضح من قدرة الشريان على الارتخاء والتمدد لاستيعاب تدفق أكبر للدم مقارنة بشرب المياه لكن إضافة اللبن يمنع تمامــا هذا التأثير البيولوجي. وأظهرت الاختبارات التى أجريت على الفئران نتائج مماثلة. فلدى تعريض هذه القوارض للشاى الأسود زاد لديها إفــراز أكــسيد النتريك الذى يساعد على اتساع الأوعية الدموية. لكن إضافة اللبن منع هــذا الأثر. وقالت ستانجل إن الشاى أظهر أيضا أثرا وقائيا من السرطان وبــذلك يمكن لهذه النتائج أن يكون لها تأثيرات أخرى. وقالت ستانجل ونظــرا لأن اللبن يقلل فيما يبدو من الأنشطة البيولوجية لمكونات الشاى فمن المرجح أن تأثيرات الشاى المقاومة للأورام يمكن أن تتأثر أيضا. وأضافت أعتقد أنه من المهم ان نعيد بحث الصلة بين استهلاك الشاى والوقاية من السرطان للتــيقن من هذه الفرضية.

١٨

الشاي الأخضر يقلص الإصابة بسرطان البروستاتا إلي النصف

أظهرت دراسة يابانية أن شرب خمسة أكواب أو أكثر من الشاي الأخضر يومياً قد يخفض مخاطر الإصابة بسرطان البروستات إلى النصف تقريباً.

وقال مركز السرطان الوطني في اليابان إن الدراسة قادها فريق بحث من وزارة الصحة اليابانية وأجريت على قرابة خمسين ألف رجل تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و٦٩ عاما، وذلك في عامي ١٩٩٠ و١٩٩٣ وتابعت تطور حالتهم الصحية حتى عام ٢٠٠٤.

وأظهرت الدراسة التي نشرت أمس على الموقع الإلكتروني للصحيفة الأميركية لعلم الأوبئة أنه خلال هذه الفترة تم تشخيص ٤٠٤ حالات جديدة من الإصابة بسرطان البروستات من بينها ١١٤ حالة إصابة متقدمة و٢٧١ حالة إصابة محصورة و١٩ حالة في مرحلة غير محددة.

ووجد الباحثون أن مخاطر الإصابة بسرطان البروستات كانت تقل بنسبة ٥٠% عند الرجال الذي يشربون خمسة أكواب أو أكثر من الشاي الأخضر يومياً مقارنة مع الذين يتناولون عددا أقل من أكواب الشاي.

وقال الباحثون في تقريرهم إن "الشاي الأخضر لا يؤثر في سرطان البروستات عندما تكون الإصابة محصورة" لكنه يمكن أن يقلص أخطار سرطان البروستات المتقدم.

وأكد الباحثون وجود مادة في الشاي الأخضر تدعى كاتيشين ربمـــا تساهم في تقليص مخاطر الإصابة بالسرطان عن طريـــق كـــبح مـــستوى التيستوستيرون وهو هرمون ذكوري يعتقد أنه عامل خطــر فـــي الإصـــابة بسرطان البروستات.

ويرى الباحثون أن نسبة الإصابة بسرطان البروستات منخفضة كثيراً لدى الآسيويين عن نظرائهم من الغربيين، وافترضت الدراسة أن هذا ربمـــا يرتبط باستهلاك الآسيويين الكبير للشاي الأخضر.

١٩

الشاي الأخضر لعلاج بثور الوجه

الشاي الأخضر لعلاج بثور الوجه :

إضافة إلى فوائده الصحية العديدة التي أثبتتها الدراسات والأبحاث العلمية الحديثة، بينت دراسة جديدة أن الكريم المصنوع من خلاصة أوراق الشاي الأخضر، أفضل العلاجات الفعالة لبثور الوجه المعروفة باسم داء الوردية. وأوضح الباحثون في جامعة سان فرانسيسكو، أن داء الوردية هو مشكلة جلدية شائعة تظهر على مراحل، حيث تبدأ باحمرار أو تورد الخدين ثم انتفاخ في مركز الوجه يتطور إلى بثور ونطف حمراء تظهر داخل المناطق الوردية من الوجه وحولها، مشيرين إلى أن العلاج يسيطر على الأعراض فقط، ويمنع تدهور الحالة إلى وضع أسوأ، وبالتالى فإن عدم علاجها يؤدي إلى التهابات مزمنة، وخصوصا في الأنف الذي يظهر أحمر ومتضخما. ووجد الباحثون عند اختبار الكريم المصنوع من خلاصة أوراق الشاي الأخضر المحمصة على ٦٠ سيدة، تراوحت أعمارهن بين ٢٥ –٥٠ عاما، جميعهن مصابات بأعراض واضحة لداء الوردية، وخصوصا بثور ونطف حمراء ومنتفخة على الوجه، أن النساء اللاتي عولجن بتلك الخلاصة مرتين يوميا لمدة ٤ أسابيع، شهدن تحسنا في أعراض الوردية بنسبة ٧٠ في المائة، مقارنة مع السيدات اللاتي تَعَالَجْنَ بدواء عادي.

٢٠

الشاي الأخضر يقي من أخطار الإشعاع

أوصت دراسة حديثة عن الدور الوقائي للشاي الأخضر من أخطار الإشعاع، باستخدام الشاي الأخضر بانتظام للوقاية من الشوارد الحرة والملوثات البيئية التي تعترض الإنسان خلال يومه سواء بالهواء أو المأكل أو المشرب أو بالتعرض للموجات الكهرومغناطيسية أو الإشعاعية الضارة أو حتى أشعة الشمس وقت ذروتها. وذلك لاستفادة الجسم بما يحتوي عليه الشاي من مواد فينولية مضادة للأكسدة واستخدام الشاي الأخضر كبديل لمشروب الشاي التقليدي لما له من قدرة على امتصاص الشوارد الحرة والأكسجين النشط واستخدامه قبل التعرض للأشعة وبخاصة التشخيصية خاصة للإناث الحوامل اللاتي يتعرض لجرعات متكررة من أشعة جاما ما يقلل من عمليات الأكسدة بأجسامهن.

- وقد أجريت الدارسة بالمركز القومي لبحوث وتكنولوجيا الإشعاع بمصر بهدف معرفة تأثير الشاي الأخضر كمضاد للأكسدة للوقاية من خطر الإشعاع على الجرذان الحوامل.
- وفي الدراسة تم تقسيم إناث الجرذان إلى ٦ مجموعات المجموعة الأولى الضابطة وهي التي لم يتم تعرضها لأي من المؤثرات السلبية أو الإيجابية، أما الثانية فقد تم تعريضها لأشعة جاما بجرعة متراكمة

قدرها ٣ جرام في اليوم السابع والحادي عشر والخامس عشر من الحمل.

- والمجموعة الثالثة تم إعطاؤها الشاي الأخضر بجرعة ٥,١% بالنسبة لوزن وحجم الحيوان.
- كما تم إعطاء المجموعة الرابعة الشاي الأخضر بجرعة أكبر من سابقتها بلغت ٣%.
- والمجموعة الخامسة أعطيت جرعة من الشاي الأخضر ٥,١% قبل وبعد تعرضها للإشعاع.
- كذلك تم إعطاء المجموعة السادسة الشاي الأخضر بجرعة ٣% بحسب وزن وحجم جسم الحيوان وذلك قبل وبعض التعرض للإشعاع..
- وقد خلصت الدراسة إلى أن استخدام الشاي الأخضر بتركيزه أدى إلى حدوث ارتفاع معنوي في نسبة البروتين الكلي بينما انخفض مستوى حمض البوليك واليوريا والكرياتنين وبخاصة عند استخدام الجرعة الكبرى التي تعادل ٣%، كما كان الانخفاض أقل عند استخدام التركيز بنسبة ٥,١% ولهذا توصي الدراسة بتناول الشاي الأخضر بجرعات كبيرة يوميا واستخدامه كمادة خاصة للأطفال لتقوية الجهاز المناعي لديهم.

٢١

الشاي الأخضر يمنع اختراق السموم للخلايا

أظهرت دراسة للشاي الأخضر بأنه مضاد قوي للأكسدة ويحمى الجسم من الأورام السرطانية.

وبينت هذه الدراسة أن تناول ما يعادل ثلاثة أكواب من منقوع هذا الشاي في ماء ساخن دون غليه يمنع اختراق السموم الملوثة لخلايا البدن ويقوي الجهاز المناعي للجسم .

وأفادت أن مركبا فعالا يستخلص من الشاي الأخضر يدعى " فلافونويد " ثبت تأثيره الفعال في حماية جسم الإنسان من أخطار المبيدات التي يتعرض لها من خلال تناول الأغذية الملوثة بها ووقف نشاط الأيونات النشطة المسماة بالشوارد الحرة والتي تلعب الدور الأساسي فى حدوث خلل بخلايا الجسم ومن ثم تقلل فرص الإصابة بمرض السرطان.

ولفتت إلى أن " الفلافونويد " مركب هام أيضا ويساهم في حماية الرئتين والجهاز التنفسي من الأمراض الصدرية

٢٢

أساطير حول الشاي الأخضر

تقول الأساطير الصينية إن إله الزرع يمضغ الأوراق والسيقان والجذور للنباتات المختلفة ليكتشف الأعشاب الطبية، وأثناء ذلك قد يستهلك النباتات السامة، فيعالج نفسه بأوراق الشاي الأخضر التى تزيل آثار السم.

والبوذيون يعتقدون أن بوذا هو من اكتشف الشاي..!

ولكن الأسطورة الأكثر قوة، بل والأقرب للحقيقة هي أن الإمبراطور شين نونج (shen nung) والمعروف بحكمته وعلمه كان لا يشرب المياه إلا بعد غليها لاعتقاده أنها أفيد للصحة (وهذا اعتقاد صحيح)! فى مرة وقعت أوراق خضراء من شجرة قريبة فى مائه المغلي، فلاحظ تحول الماء إلى اللون البني الفاتح وكذلك استنشق شذى لافتًا للانتباه، فشربه واكتشف فوائده العظيمة، وكان ذلك منذ ٥٠٠٠ سنة مضت.

نشأة الشاي الأخضر :

موطنه الأصلي هو الصين وذلك منذ ٥٠٠٠ سنة أو حتى قبلها بكثير، ثم نشره الإمبراطور شين نونج فى اليابان وآسيا كلها، ثم أحضره الألمان إلى أوروبا من الصين ثم إلى أميركا فى سنة ١٦٥٠.

فى سنة ١٦٦٩ بدأت الشركة الهندية الغربية بإحضار أوراق الشاي الأخضر

إلى إنجلترا، ثم احتكرت استيراد جميع أنواع الشاي إلى الامبراطورية البريطانية سنة ١٧٢١.
كانت أسعاره غالية فى البداية ولا يشربه سوى النخبة، فى سنة ١٨٠٠ أصبحت السفن تأتي من الصين إلى إنجلترا ثم إلى أنحاء العالم.
وأصبح الشاي الأخضر متوفراً عن ذي قبل، فهناك الكثير من الأنواع المختلفة في الجودة والطعم معتمدة على مكان نموه وكيفية معالجته.
والشاي الأخضر والأسود يأتيان من نبتة واحدة إلا أن الشاي الأخضر يجفف خلال الأربع والعشرين ساعة من قطفه حتى لا يتخمر (كالشاي الأسود) وحين يتعرض للتجفيف (فى الهواء الساخن) تضغط أوراقه وتجعد ويتقلص حجمها إلا أنها تظل كما هي فى تركيبها لم يطرأ عليها أي شيء.
وحين يذكر الشاي الأخضر تذكر معه فوائده العظيمة للصحة والتى يكتشف منها الجديد كل يوم.

فوائد الشاي الأخضر :

الحماية من سرطان الجلد فقد أجمع الباحثون أن الشاي الأخضر يحتوي على مركبات (البوليفينول)، وهي مواد قوية مضادة للأكسدة تقدم حماية ضوئية وكيماوية، بحيث تمنع تأثير الأشعة فوق البنفسجية المؤذية.
الشاي الأخضر فعال ومفيد فى كافة مراحل الأمراض السرطانية من البداية وأثناء الانتشار والتقدم من الخلايا السرطانية فى الجسم.
الوقاية من مرض باركنسون (مرض فقدان خلايا الدماغ المنتجة لمادة الدوبامين التي تتحكم بالحركة) حيث إن مضادات الأكسدة الموجودة في

الشاي تساعد على مكافحة العناصر المشعة التي تلحق أضرارا بالدماغ مسببة مرض باركنسون.

تناول فنجان من الشاي الأخضر يحمي اللثة والأسنان ويقاوم التسوس، ويقاوم البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة النفس الكريهة. كما أشارت دراسة نشرتها صحيفة "لو جورنال سانتيه" الفرنسية إلى أن انخفاض معدل الإصابة بسرطان الفم في الصين يعود إلى الاستهلاك الكبير للشاي الأخضر.

أثبتت الدراسات أن تناول الشاي الأخضر يقي من هشاشة العظام.

تشير الدراسات أنه قد يكون العلاج الطبيعي المفيد في الوقاية الكيماوية من سرطان البروستاتا.

الشاي الأخضر يساعد على حرق الدهون، فيساعد الشاي الأخضر على تسريع عملية الأيض لأن تأثيره المضاد للأكسدة يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية، وفى دراسة جديدة أجريت على رجال بدناء أن شرب الشاي الأخضر ثلاث مرات يومياً يحرق ٢٠٠ سعر حراري إضافي يومياً، وأن من يتناولون الشاي الأخضر زادت لديهم الطاقة بشكل كبير ، وهو يخفض مستوى السكر في الدم والذي يعتبر مسئولاً عن خزن الجلوكوز على شكل دهون. (ويستعمل كحمية غذائية على المدى الطويل)

الشاي الأخضر يحمي القلب من الأمراض :

- أظهرت الدراسات أن الشاي الأخضر يخفض مستوى الكولسترول في الدم لأن تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكولسترول الضار LDL في الشرايين.
- الشاي الأخضر يساعد في تخفيض ضغط الدم.

- الشاي الأخضر يحمي من الإصابة بمرض السكري.

الشاي الأخضر يساعد على الوقاية من التسمم الغذائي :

- نظرا لأن الشاي الأخضر يقتل البكتيريا فإن شربه يمكن أن يخفض خطر الإصابة بالتسمم الغذائي البكتيري، كذلك يمنع الشاي الأخضر نمو البكتيريا في الأمعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة في الأمعاء.
- الشاي الأخضر يساعد على انتظام حركة الأمعاء،ويقي من الإمساك.
- يزيد من كفاءة الجهاز المناعة.
- يستعمله الصينيون في علاج الصداع النصفي

كيفية عمل الشاي الأخضر بطريقة صحيحة :

أبريق (براد) صيني ويسخن بماء ساخن (ليأخذ حرارة الماء الساخن، حتى تركز المياه الساخنة على أوراق الشاي الأخضر لا على الأبريق) توضع به ١,٥ (ملعقة ونصف شاي أخضر – ملعقة الشاي وليس الطعام-) لعمل خمس فناجيل، ويسكب الماء الساخن ويقلب ثم يغطى سريعاً حتى لا تتطاير المواد المضادة للأكسدة، ثم ننتظر خمس دقائق ونقلب مرة أخرى ثم ننتظر قليلاً ثم نصبه ونشربه (يفضل شربه مع نعناع أخضر وبدون سكر) .

٢٣

الشاى الأخضر والدسونتاريا والأمراض المعوية

لقد أثبت العلماء أن الشاى الأخضر من النباتات النافعة لعلاج الإنسان وقد كشفت نظرية الشقوق الحره ومضادات الأكسدة (مواد غذائية طبيعية تقاوم الشقوق وتلف الخلايا) .

هو أهم موضوعات الساعة فى المجال الطبى لأنه طوق النجاة لإنسان العصر مما يتعرض له من المخاطر الصحية .

والشاى الأخضر هو أحدث ما عرف الباحثون من فوائده الصحية العظيمة النفع وكشفت عن أسرار الحياة والأسرار الصحية لشعوب شرق آسيا.

ومن هنا فإن كبسولات الشاى الأخضر أصبحت أحدث الإضافات التى تراها فى الصيدليات العربية فى الفترة الأخيرة .

وتعرض بعض فوائد سمات الشاى :

يعرف نبات الشاى علميا camcellia sinensis

ويعتبر نبات الشاى من sinensin and Assamiaca والشاى ينمو فى المناطق الدافئة الممطرة مثل المناطق الاستوائية وبخاصة المناطق الجبلية .

ويجرى على الشاى عمليات أكسدة الأوراق ليكون مناسبًا للتناول ، ويتميز الشاى الأخضر بأنه يمر بأبسط الوسائل من المعالجه فإنه يحتفظ بنكهة الشاى

الطبيعيه أما الشاى الأسود فتمر أوراقه بالعديد من العلميات التى تقلل مـــن احتفاظه بقدر كبيرمن مركبات الشاى الطبيعية المفيدة.

ويقال الشاى فى الحقيقه ثلاثة أنواع :

١- الشاى الأخضر

٢- الشاى الأسمر

٣- الشاى الألونج : وهو شاى صينى تجرى له عملية أكسدة حقيقة وليست كاملة فإنه يكتسب خصائص معتدلة ما بين الشاى الأخضر الذى لا يتعرض للأكسده والشاى الأسود الذى يتعرض لأكسدة كاملة .

من هنا ثبت أن الشاى مشروب صحى من الدرجـــة الأولـــى إلا أن النـــاس يشربون الشاى الأسود وهذا يجعلنا نتساءَل بالرغم من أن الشاى الأسود يعد أيضا مشروبا صحيا لأنه يقدم للجسم فوائد عديدة لا تصل إلى مرتبة الشاى الأخضر فإن إجراء عمليات الأكسدة على أوراق الشاى الأسود تجعله يفقـــد جزءًا كبيرا من خلاصة الشاى المعروفة باسم البوليفينولات ، الشاى الأسود فقد جزءًا من الفاعلية وخصائصه الصحية وتؤدى تكوين مواد أخرى مثل ثيا فلافينات - ودثياروبيجيتات وهى مواد لسيت ضارة وهى مفيدة أيضا لكنهـــا محدودة جدًّا بالنسبة لمركبات البوليفينولات وبخاصة مركب EGCG والتى توجد فى أوراق الشاى وتعتبر المركبات هى أنشط المواد الفعالة الموجـــودة بالشاى الأخضر.

مكونات الشاى

١- بوليفينولات polyhenols

وهى أهم المركبات الفعالة فى الشاى كما سبق أن ذكرنا وهى مسئولة عن حماية الجسم من المرض والمساعدة على الشفاء وهى تتكون من الآتى :

- إبيكاتشين Epicatechin Ec
- إبيكاتشين جاليت ECG
- إبيجالو كاتشين EGC
- إبيجالو كاتشين جاليت EGCG

وتتميز هذه المركبات بأنها مضادة للأكسدة وهى التى تعطى الشاى الأخضر الطعم المميز وكذلك الكلورفيل فى لون الشاى وعند تعريض أوراق الشاى الطازج للأكسجين من خلال عمليات التحول إلى اللون الأسود يحدث عملية اختزال لهذه المركبات بالشاى فيتغير لونه إلى اللون الأسود كما يتغير طعمه.

ويقال إن المركبات الأربعة تتواجد فى فنجان الشاى الأخضر حسب مصدره ولكن الجميع يعطى نِسَبًا تقديرية فى الشاى الأخضر وهى الآتى :

- 142 EGCG مليجرام
- 65 EGC مليجرام
- 28 ECG مليجرام
- 17 EC مليجرام

أما بالنسبة لموضوع مستحضرات خلاصة الشاى التى تستخدم كنوع من الإضافات الغذائية فأنها تحتوى على نسبة مرتفعة من هذه المركبات في

أربعة فناجين وتجهز أحيانا بصورة خالية من الكافيين .

ويمتاز الشاى الأخضر بفضل مركبات البوليفينولات بمفعول قوى كمضاد للأكسدة ويرجع هذا المفعول لمركب EGCG.

وقد أثبت الدراسات أن الشاى الأخضر يفوق فيتامين (هـ) فى مفعوله كمضاد للأكسدة بحوالى مائتى مرة .

ويقول الدكتور (هارولدجراهام) وهو من الباحثين فى هذا المجال إن مفعول الشاى كمضاد للأكسدة يتفوق أحيانا على المفعول المضاد للأكسدة لفيتامينات هـ ، حـ على السواء ومن هنا نقول إن الشاى الأخضر يزيل الشقوق الحرة .

وهى مركبات ضارة تختلف الخلايا وتعجل بالشيخوخة وهذا هو المقصود بالمفعول المضاد للأكسدة .

كافيين Caffeine

هو أحد أفراد عائلة من المركبات الكيميائية يسمى ميثيل انثينات Methylxanthines.

وهى توجد فى العديد النباتات بما فيها الشاى والبن والكاكاو والكولا وغيرها.

ويعتبر الكافيين الموجود فى الشاى هو أكثر استعمالا على مستوى العالم ويعتبر الشاى الأسود هو أغنى أنواع الشاى بالكافيين أما كمية الكافيين بالشاى الأخضر فهى لا تتعدى ٣/١ الكمية الموجودة فى الشاى الأسود .

فوائد الكافيين :

١. له تأثير منشط للجهاز العصبى المركزى فهو ينبه الذهن ويساعد على زيادة التركيز والحضور كما له تأثير على الأوعية الدموية بالمخ .
٢. يؤثر الكافيين على وظائف الكلى حيث يؤدى إلى زيادة تدفق الدم وزيادة التبول .
٣. يؤثر على الجهاز التنفسى حيث يؤدى إلى اتساع بالشعب الهوائية مما يجعل التنفس هادئا عميقا فهو مفيد لمرضى الربو .
٤. يحسِّنُ من الأداء العضلى والقدرة الحركية كما أنه يزيد من مستوى الأحماض الدهنية الحرة والتى تستخدم كمصدر للطاقة مما يغنى عن استهلاك الجليكوجين بالعضلات (الجلوكوز المخزن فى العضلات)
٥. يزيد من معدل الأيض القاعدى بحوالى١٠% أى أنه يعمل على الحفاظ على درجة حرارة الجسم واستمرار ضخ الدم استمرار وظائف التنفس.

أضرار الإفراط فى الكافيين :

١- بسبب فى زياده التبول ـ الارق ـ التوتر والعصبيه الزائده
٢- يؤثر على الحامل

٣- بسبب مرض التحوصل الليفى للثدى
٤- فيوبرومبين وثيوقيللين

يحتوى الشاى على مادتتين أخريين مشابهتين فى المفعول للكافيين وهما من نفس الفصيلة التى ينتمى لها الكافيين وهى فصيلة الميثيل زانثينات Methylxanthines ومادة الثيوفليلين هى مادة مستخدمة فى علاج الشعب الهوائية كعلاج مرض الربو الشعبى .

الزيوت العطرية :

تحتوى أوراق الشاى على ٥٠٠ نوع من الزيوت العطرية وهى التى تعطى الشاى المذاق الخاص به وهى سريعه التبخر ، وإن استخدام الأوراق السليمة تعطى أكبر قدر من الزيوت العطرية

الفيتامينات :

ويحتوى الشاى على كميه قليله من الفيتامينات البسيطة مثل فتامين حـ ، ت٢،د، ك، كاروتتات.

ومن أهم هذه المجموعات بيتاكاروتين الذى يتحول إلى فتيامين أ ويعتبر فيتامين جـ هو الأوفر فى الشاى ويحتوى الشاى الأخضر على فيتامين حـ أكثر من منيله فى الأسود بحوالى ١٠مرات .

المعادن :

يحتوى الشاى على العديد من المعادن لكن بنسب قليلة وهى :

الكروم ــ الصوديوم ــ الفوسفور ــ الماغنسيوم ــ كالسيوم ــ المنجيز ــ النيكل ــ الزنك ــ النحاس ــ الكوبالت ــ الحديد ــ البوتاسيوم ــ السيلنوم ــ الفلوريد ــ الموليبديتم .

ويعتبر المجنيز هو أكثر هذه الأنواع توفرا بالشاى ويمكن الحصول على الجرعة اليومية من خلال فنجان شاى ويحتاج الجسم لهذا المعدن كعامل مساعد لهضم البروتينات كما أن توفره ضرورى للحفاظ على صحة العظام والأنسجة الضامة .

وإن توفر عنصر الفلورين يساعد على الحفاظ على الأسنان ضد التسوس

الأحماض الأمينية :

وهى من العناصر التى تبنى منها البروتينات والشاى فيه العديد من هذه الأحماض .

حمض الاسبارتيك ــ اسبارصين ــ هسيترين ــ ليترين ــ ايزوليوسين ــ فالين ــ تيروزين ــ جليسين ــ سيرين ــ ألاتين ــ ليوسين ــ فينيل ألانين ــ أرجينين ــ تريبتوفان ــ برولين .

ويحتوى الشاى الأخضر على حمض أمينى آخر من النوع الفريد وهو تيائين وتمثل كمية هذا الحامض الأمينى نصف كمية الأحماض الأمينية كلها بالشاى

ولكن الحمض الأمينى ثياتين وهو الأكثر تذوقا وجد أنه يزيد من فاعلية العقاقير المضادة للسرطان ويقلل من أضرارها الجانبية.

فوائد الشاى بأنواعه المختلفة :

١- ينشط الجهاز المناعى :

٢- ينشط القوى الذهنية .

٣- يزيد تدفق الدم بالجسم .

٤- يساعد على الهضم .

٥- يقاوم الإحساس بالتعب .

٦- يخلص الجسم من السموم .

وقد أجرى الباحثون دراسة عميقة لتأثيرات الشاى الأخضر على الجسم وهى :

- يخفض مستوى الكوليسترول عموما ويقلل بصفه خاصه من مستوى النوع الردىءِ من (LDL) .
- يزيد من نسبه النوع النافع HDL بالنسبة لقيمة الكوليسترول اللكبد .
- يعمل على خفض الدم المرتفع .
- يحافظ على سيوله الدم ويقاوم حدوث جلطات .
- يقلل من فرصة الجلطات المخية .
- يقلل من القابلية للإصابة بالسرطان .
- يزيد الجهاز المناعى .

- يساعد على الهضم ويقاوم التسوس والشهاب اللثة والجيوب الأنفية .

الشاى الأخضر والسرطان :

ترجع فائدة الشاى الأخضر بالنسبة لتوفير الوقاية من السرطان إلى مفعـول المواد الموجودة به المضادة للأكسدة أى أنها تحافظ على سلامة الخلايا مـن التفاعلات المدمرة وإلى مقاومة الانقسام الغير طبيعى .

ويرجع هذه الخاصية إلى مركبات البوليفينولات بالشاى بأنواعه وهـذا مـا ذكرته صحيفة المنظمة الدولية للسرطان .

كما أثبت الابحاث التى أجريت على الحيوانات أن خلاصة الشاى الأخـضر تفيد في وجه الخصوص على توفير الوقاية من بعض السرطانات منها : سرطانات الرئة ـ الثدى ـ البروستاتا ـ الكبد ـ الحالب ـ والمـرىء ـ القولون .

وقد أثبت الدراسات أن الكبد به جهاز للأنزيمات يعمل على استصرار مـواد منشطة للسرطانات من بعض المواد التى نأكلها أو نستنشقها وهـذا الجهـاز الأنزيمى يثبط نشاطه فى وجود خلاصة الشاى للأكسدة وللانقسامات الشاذة .

وقد استخدمت إحدى الجامعات الأمريكية استخدام الشاى الأخضر وأثبتت أن له تأثيرًا فى انخفاض نسب السرطان ولهذا يطلق البعض أنه يطيل العمر .

كما أن الشاى يمنع تكوين مادة البلاك على الأسنان وأن الـبعض اسـتخدم خلاصة الشاى بدلا من المعجون وأنه يعمل على وقف الجراثيم التى تعمـل على تسوس الأسنان كما وجد أن تناول الشاى الأخضر يساعد على الـشفاء من أمراض البرد والإنفلونزا.

الشقوق الحرة وأسباب الشيخوخة :

هى مركبات كيمائية تنتج عن التفاعلات وتتولد فى أجسامنا بصورة طبيعية ومن خلال العمليات المعقدة التى نحصل من خلالها على الطاقة من الغـــذاء وهى مركبات غير ثابته شديده القابلية للتفاعل لاكتساب صفه الثبات .

وعندما نأخذ الكترونا من جزىء آخر فإنها تحوله إلى شق حر وكذلك تسمر هذه التفاعلات بصورة متتالية وبسبب حدوث هذه التفاعلات التى تـتم فـى وجود الأكسجين تتعرض خلايا الجسم أن تهاجيها الشقوق فتعرضها للتلف .

ويرى البعض أن نشوء السرطان يكون بسبب حدوث تلف دائـم للحـامض النووى للخلايا وقد يكون ذلك متعلقا بالشقوق كما يفسرون ذلك فى حـدوث بعض الأمراض مثل المياه البيضاء ولهذه الأسباب يكون مركبات خلاصـة الشاى تحرم الشقوق الحرة من الأكسجين الذى يحتاج إليه لحدوث تفاعلاتها المدمرة للخلايا كما أنها تكسبها صفة الثبات .

ونرى أن شقوقًا حرة أخرى تنتج من التعرض للأشعة الفوق بنفسجية حيـث يمكن للطاقة الناتجة عنها أن تؤدى لتوالد شقوق حرة بالخلية وهذا أحد أسباب التجاعيد المبكرة فى الوجه .

كيف يعمل الشاى الأخضر كمضاد للسرطان :

الشاى الأخضر يقاوم حدوث تلف بالحمض النووى للخلايا كما أنـه خـلال عمليات التمثيل الغذائى يتلقى الحمض النووى كثيرًا من الهجمات لكنه فـى

الحقيقة يظل قادر على التصدى له ومحو تأثيرها بسبب قدره الجسم على الالتئام والإصلاح .

وعند كبر الجسم أو قد تنال من هذا فيؤدى إلى تلف به فيصير تالفا ويؤدى إلى تغير فى التصميم الوراثى لهذا الحامض ويؤدى إلى انقسامات ونشوء خلايا شاذة سرطانية .

وإننا نحذر من استخدام المعلبات فى اللحوم لأن بها مركبات النترات أو النيتريت والتى تتحول إلى نيروزاميتات وهى من المواد شديدة السرطنة وتؤدى إلى مرض سرطان المعدة .

الشاى الأخضر يوقف نشاط الانزيم المساعد على نحو السرطان :

اكتُشِف حديثا أن هناك أنزيما معيناً يسمى ODC يتحكم فى معدل نمو السرطان والحقيقة أن كل الخلايا تحتاج لهذا الأنزيم لحدوث عملية الانقسام وبدون وجود هذا الأنزيم لا تنقسم الخلايا السرطانية أى أن الورد السرطانى لا يزيد ولا ينمو ، أثبت التجارب أن مادة البوليفينولات تبطل إلى حد كبير من فاعليه هذا الأنزيم .

إن بعض المواد التى تصل لأجسامنا سواء مع الغذاء أو الهواء قد يحمل بعض الخطورة من حيث إمكانية تسبب السرطان .

الكوليسترول :

وهو نوع من المواد الدهنية بأجسامنا ينتجه الكبد بصورة طبيعية كما نحصل عليه من الطعام ويقتصر وجوده على الأطعمة ذات الأصل الحيواني مثل اللحوم والسمن البلدى والمأكولات البحرية مثل الجمبرى ـ الاستاكوزا ـ السبيط .

والكوليسترول مادة أساسية للجسم لأنها تقوم بوظائف مهمة وهو يعد ضرورة لإنتاج الهرمونات الجنسية ، الكورتيزون أما ارتفاع مستوى الكوليسترول عن المعدل الطبيعى بإنه يعدّ خطراً يهدد بحدوث تصلب الشرايين بسبب تسربه داخل جدرانها وحدوث ضيق بمجراها الداخلى مما يقلل من كمية الدم التى تصل للعضو المغذى بهذا الشريان مثل حدوث تصلب للشرايين التاجية المغذيه لعضلة القلب ، وأثبتت الدراسات أن الكوليسترول يسبب فقد مرونه أو تصلب الشرايين وحدوث ضيق بمجراها الداخلى بسبب حدوث ترسيب لطبقات دهنية على جدرانها مما يهدد عضله القلب بنقص وصول الأوكسجين والغذاء اللازمين لقيامها بعملها فى ضخ الدم .

ومن الدراسات العلمية وجد أن الاعتياد على تناول الشاى الأخضر يحسّنُ من صورة الدهون بالدم ويرجع ذلك إلى وجود مركبات البوليفينات المتوفرة فى الشاى الأخضر وأن تأثيرها :

- زيادهة مستوى الكوليسترول النافع HDL
- خفض مستوى الكوليسترول الضار LDL
- منع أكسدة الكوليسترول الضار LDL

الشاى الأخضر ومرض السكر :

وجد أن مركب الابيكاتشين EC يؤدى لخفض مستوى السكر المرتفع فى حيوانات التجارب المريضة بالسكر كما أثبتت الدراسة أن الشاى الأخضر يوقف هشاشة العظام .

كما أثبت أن الشاى يوقف نشاط ونمو كثير من الأنواع الكثيرة من البكيتريا وبخاصة النزلات المعوية والدوستتاريا و العدوى الجلدية .

٢٤

معلومات عامة عن الشاى

الشاى :

- هل أنت من هواة شرب الشاي، إنه المشروب المفضل لدي الكثير على مستوي العالم وتتعدد أنواعه فهناك الشاي المثلج ... وهناك الشاي الساخن ... لكن هل لديك معلومات عن هذا المشروب الساحر الذي يقع تحت تأثيره الكبار والشباب بل والأطفال أيضاً ؟

معلومات متنوعة عن الشاي :

١- حصاد الشاي :

من المفضل بوجه عام حصاد الأوراق الصغيرة قبل ظهور الزهور للحصول على مذاق وطعم لذيذ لأوراقه.

٢- تجفيف أوراق الشاي :

تجمع أوراق الشاي على هيئة حزم وتعلق في مكان جافٌ ودافئ ويصله الهواء لكن بعيداً عن ضوء الشمس المباشر من ٢٤-٤٨ ساعة تقريباً. ويعتمد هذا الاختلاف في الوقت حسب نوعية النبات المستخدم (لأن الشاي تتعدد أنواعه)، فنجد أن بعض الأنواع تجف

سريعاً أما البعض الآخر فيستغرق أياماً عديدة لكي يجف كلية، ودليل جفافها أن تصبح هشة وقابلة لأن تفتت بسهولة. وللحصول على مذاق ساحر للشاي يجب تخزينه بطريقة صحيحة، تجنب سحق الأوراق الجافة وتخزين الورقة بأكملها حتى وقت الاستخدام، ثم يعبأ في أوانٍ زجاجية محكمة الغلق في أماكن مظلمة ويترك لمدة عام كامل.

٣- إعداد فنجان الشاي المضبوط :

- استخدم براداً نظيفاً تكون له لمعة داخلية وعليك نسيان برادك القديم الذي اكتسب اللون البني فهو يضفي مذاقاً غير لذيذ .
- الاهتمام بالمادة المصنوع منها البراد ومن أفضل المواد (الزجاج، والبورسلين).
- إذا استخدمت الأوراق الجافة، عليك بنقع ملعقة صغيرة من أوراق الشاي الجافة المفرية في حوالى ١٥٠ جراماً من الماء، ثم يضاف إليه بعد ذلك ماءً دافئً ثم يغطي البراد ويترك فيه من ٣-١٠ دقائق.
- أما إذا استخدمت الأوراق الطازجة منه ، فتوضع ملعقتان من هذه الأوراق في براد الشاي ثم يضاف إليها الماء المغلي.
- يصب الشاي بعد ذلك في الفنجان ويتم تحليته بالسكر أو العسل أو الليمون حسب الرغبة وحسب ما تفضله.
- يمكنك الاستغناء عن الفنجان الصيني وتقديمه في كوب زجاجى إما ساخناً أو مثلجاً (بعد إضافة الثلج إليه).

٢٥

إتيكيت الشاى

إتيكيت الشاى :

أنت مدعو اليوم لحفل شاى أي أن المضيف هذه المرة هو الشاى المتربع على قائمة المشروبات ...

وإن كان أصل هذا التقليد بريطانياً إلا أنه تطور بمرور السنين وأصبح تقليداً في جميع بلدان العالم الشرقية والغربية.

ونجد أن تناوله يكون دائماً بعد الظهر. يمكنك الاستعانة بحفلات الشاى هذه للاحتفال بمناسبة تخصك أو تخص أحد أفراد عائلتك أو حتى أصدقائك وبخاصة أنها ... أقل في التكلفة.

ولهذه الحفلات أصول وقواعد فى إعدادها من حيث الغرض والوقت والأطعمة المصاحبة للشاى :

التوقيت : يكون دائماً وقت مثل هذه الحفلات بعد الظهر.

الأغراض المستخدمة لإقامة حفل الشاى :

- عشاء.
- حفل زواج صغير.
- ميلاد طفل جديد في العائلة.

- حفل معاش.
- الاجتماع بأصدقاء لم تَرَهُم منذ فترة.

أنواع الأطعمة التى يمكن أن تقدم مـــع إبريـــق (بـــراد) الـــشاى وفنجانه:

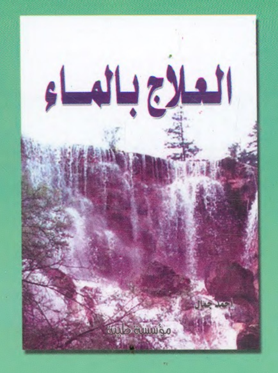
- حلوى.
- فطائر ورقائق البسكويت.
- كيك.
- ساندويتشات.

طريقة تقديم الشاى والطعام :

- يتم إعداد الطعام قبل مجيئ الزائرين، إما على هيئة بوفيه مفتوح يكون شعاره " اخدم نفسك بنفسك ". أو أن تقدم أطباق جاهزة أمـــام كل فرد.
- والشيء الوحيد الذي ينبغي أن تقدمه هو الشاى لأنه ضيف شرف هذه الحفلة، لكن لا تستغرق وقت الحفل كله في تقديمه وصبه فـــي الفناجين – فمن حقك الاستمتاع مع الأصـــدقاء بتجـــاذب أطـــراف الحديث ... لأنها في الأصل حفلة بسيطة وإلا ستتعرض للإرهـــاق مثل أى حفل آخر.

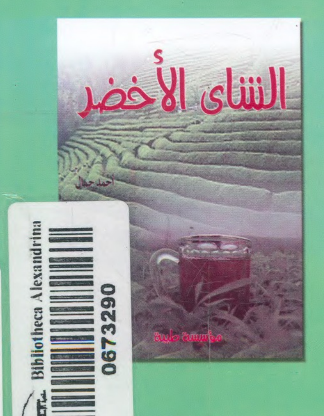
فهرس

فهرس









مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع
7 علام حسين- ميدان الظاهر -القاهرة
تليفاكس: 0020227867198 . 0020226826746
محمول: 0106242622 . 0103450041
E_mail : tiba_online@hotmail.com